

TÜRKİYE'NİN GÜVENDİĞİ TARİFLER

Sofra

ARALIK 2016 / 12 SAYI: 254

*Kutlama
Pastaları*

Lezzet
hazinesi
BALKABAĞI

Deniz
ürünlü
mezeler

Mutfakta
BAHARAT
koku

Glutensiz orman
meyveli pasta

okutun, izleyin!



Yeni Yıla Özel Tatlar



Yemek
pişirmekten
keyif alanların
yanındayız.

Mönülerinizi genişletmeye hazır olun

82 litreye ulaşan iç hacmiyle,
sofradaki tabakların sayısını
arttırabilirsiniz. Ufaklıklara kurabiye mi
pişireceksiniz? 5 katın her noktasını
homojen ısıtabilen Surf teknolojisi ile
kurabiyeleğiniz enfes olacak.
Kurabiye canavarları buna bayılacak!



GENİŞ
İÇ HACİM
(82L)

Q beko ankastre



www.beko.com.tr
facebook.com/beko

444 0 888
Ticari Servis için Tek Numara

Daha masum kızartmalar hazırlamak istemez misiniz?

İçindeki kızartma sepeti sürekli dönerek
kızartmalarınızın eşit derecede pişmesini sağlıyor.
Üstelik sadece 1/2 yemek kaşığı yağ kullanarak...
Patatesten nugget'a, hatta patlamış mısıra kadar
her şey daha lezzetli, her şey sandığınızdan masum.



SADECE
1/2 yemek kaşığı
yağ kullanırsınız

Kendi peynirinizi yapmanın keyfi başka...

Özel aksesuarı sayesinde 3 çeşit taze peynirinizi evde, kendi kendinize yapın. Kahvaltılarda ev yapımı peynirin tadını dostlarınızla çıkarın.



PEYNİR
YAPMA
ÖZELLİĞİ



Lezzetli pizzalar için İtalyan olmanıza gerek yok

Pizza yapımında marifetinizi konuşturmaya hazır mısınız? Artık dilediğiniz gibi üstü yumuşacık, tabanı kırıtır kırıtır pizzalar yapabilirsiniz. Üstelik 310 °C'ye varan fırın içi sıcaklıkla, pizzanız 4-5 dakika içinde hazır!



310°C'ye
5 dakikada
PIZZA



beko
yanındayız.

*Yeni yıl heyecanını
evinize taşıyın...*







12 Öneriler

16 mmm.sofra.com.tr

18 İdilika'dan Tarifler

İdil Çimrin'den aile geleneği
yeni yıl lezzetleri

26 Dilşat'ın Deneme Mutfağı

Mevsim malzemeleri ile lezzet şöleni

32 Advertorial Bağdat Baharat

34 Ayın Meyvesi

Iryna Okur'dan tatlıdan tuzluya
balkabaklı tarifler

44 Dengeli Beslenme

Beslenme Uzmanı Nil Şahin Gürhan,
balkabağının sağlığına faydalarını anlattı

46 Şefika Günyel ile Farklı Yaklaşımlar

Yılbaşı sofralarına aromatik dokunuşlar

59 Tarihten Tarifler

Nazlı Pişkin'in kaleminden kışa ve yılbaşı
sofralarına en çok yakışan baharatlar

60 Tülin Doğruer ile Davet Sofrası

68 Yılbaşı Özel

Yeni yıla özel kutlama pastaları

76 Balık Tabağı

Deniz ürünlü mezeler

82 Mekan

Seraf Restoran'ın münüsünden öneriler

86 Etkinlik Bebeğim ve Biz Dergisi

88 Yöresel Mutfaklar

Şef Muhsin Ertürk'ün
yorumuyla Ankara Mutfağı

94 Anne Mutfağı

98 Ayın Sebzesi Havuç

104 İçecekler

Kırmızı sebze ve meyveler ile
sağlıklı içecek tarifleri

110 Tanıtımlar

114 Fihrist

KORKMAZ



*Nice
lezzetlere*



Bone Selection
Bone Porcelain, 86 Parça Yemek Takımı

www.korkmaz.com.tr



@lezzetlulari



@lezzetlulari



@lezzetlulari



Esra Düzdağ

esra.duzdag@sofra.com.tr



esraduzdag

Nasıl bir 2017 istersiniz?

İnsanız, hepimizin dönem dönem karamsarlığa kapıldığı, moralimizin bozulduğu, enerji olarak yerlerde hissettiğimiz anlar oluyor tabii ki. Bazen de toplumsal olarak acının hüznün yoğunlaştığı sınav dönemlerinden geçiyoruz... Koşullar ne olursa olsun, her insanın hayatında mutlaka şükredecek, kutlanacak bir şeyler vardır... Minik bir bebeğin aileye katılması, yeni iş, yeni bir yaş, annenizin tahlil sonuçlarının iyi çıkması, başarılı geçen bir sınav, yeni yıla sağlıklı bir şekilde adım atıyor olmak, hatta aldığımız her nefes birer kutlama sebebi... Aslında neler yaşadığımızdan çok, yaşadıklarımızı nasıl algıladığımız değil mi önemli olan?

Yeni yıla girerken kendinizi bir mektup yazmaya ne dersiniz? Gelecek yıla dair niyetlerinizi, hayallerinizi yazın... Kendinize irili ufaklı hedefler koyun... Sevdikleriniz için, aileniz için, ülkemiz ve tüm dünya için iyi dileklerde bulunmanın yanı sıra lütfen ama lütfen öncelik sıralamasında kendinizi en başa yerleştirin. Unutmayın, siz mutlu, umutlu, güçlü ve enerjik olduğunuzda, işinizin parlak haliyle etrafınıza da yansacaktır. Hedefleriniz, planlarınız hayata geçtikçe kendinizi kutlamayı da ihmal etmeyin. Gerçekleştiremedikleriniz için hayıflanmak yerine, realist olun biraz! Her gün açık havada yarım saat yürüyüş yapmak,ğinizde ukde kalan bir uğraşla ilgili eğitim almak, dans-müzik veya resim atölyesine katılmak, pastacılık kursuna gitmek, balkonunuzu-pencerenizi çiçeklerle donatmak, sigarayı bırakmak, bir sosyal sorumluluk projesine dahil olmak, çok istediğiniz bir seyahate çıkmak...

Bunlardan biri, birkaçı ya da hepsi olabilir listenizde...

Doğum gününüzde, yıldönümünüzde sizi en mutlu edecek hediyeyi en iyi siz bilirsiniz, değil mi? Bu fikri içinizde tutup birilerinin hissetmesini bekleyerek hayal kırıklığına uğramak yerine, bunu önceden dile getirin mesela! Ya da bırakın başkalarından sürpriz beklemeyi, siz organize edin kendi kutlamanızı! Bir arkadaşımın en büyük hayali 40 yaşına girerken gökyüzünde olmakmış mesela... Geçen yıl Kapadokya'da balon seyahati ayarladı ve en yakınlarını davet etti. Bunu anlatırken gözlerindeki mutluluğu görmeliydiniz! Siz de çekinmeyin, söyleyin beklentilerinizi ya da bizzat harekete geçin!

Biz de Aralık sayısı vesilesiyle yeni yıla heyecanla, umutla, aynı masa etrafında buluşarak girelim istedik... Buna vesile olmak için de Sofra yazarları ve açılarının tümü kolları sıvayıp hem gözlere, hem damaklara hitap edecek şahane tarifler hazırladı. Tatlıdan tuzluya, hindinden pastaya, mezelerden balıkbağına, mevsime uygun ve kuttalama sofralarına yakışacak tariflerimiz sadece yeni yıla girerken değil, kış ayları boyunca sofralarınıza lezzet katacak türden... Bu arada unutmadan; dergimizle ilgili deneyimlerimizi sosyal medya aracılığıyla paylaşmanız da bizi ayrıca çok mutlu ediyor; bunu da özellikle belirtmek isterim.

2017'nin, hayatın her alanında mutlu hissedeceğimiz, hepimiz için sevgi, huzur, barış ve hoşgörü ikliminde bir yıl olmasını diliyorum.

Tadı damağınızda kalacak Sofra'larda buluşmak üzere...

Kahve keyfimize katılır mısınız?

**BOSCH**

Yaşam için teknoloji

Coffeexx Türk kahvesi makinesi

Bosch Coffeexx ile 6 fincan kahveyi
misafirlerinizi bekletmeden, aynı anda
ikram edebilirsiniz.

www.bosch-home.com.tr



SOFRA

Sahibi
TÜRKÜVAZ HABERLEŞME VE YAYINCILIK A.Ş.

Tüzel Kişi Temsilcisi ve Genel Müdür Yekili
TUNCEL SUNAR

Yayın Direktörü: **ASLIHAN SARP İŞMAN**

Genel Yayın Yönetmeni: **ESRA DÜZDAĞ** esra.dudag@sofra.com.tr

Yazı İşleri Müdürü: **ILKUNUR MİNE NARTOP** mene.nartop@sofra.com.tr

Görsel Yönetmeni: **AYŞE YAZICI**

Editörler:
SİBEL ERDEM sibel.erdem@sofra.com.tr
SELMA ŞEN selma.sen@sofra.com.tr

Muhabir: **SELENAY KOÇER** selenay.kocer@sofra.com.tr

Fotoğraflar: **ERKİN ÖN** erkin.on@sofra.com.tr

Yemek Danışmanı: **ELİF Y. KORKMAZEL**

Katıdta bulunanlar: **DİLŞAT YASAR - ŞEFİKA GÜNYEL**
NAZLI FİSKİN - MELİS ÇOLAK - İRYNA OKUR
AYŞE ÜNAL - ÇAĞLAR KARAKAYA - PAKİZET HAKAN

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü ve
İnternet Yayın Sorumlusu:
ŞEFİK ÇALIK

Genel Müdür Yardımcısı: **YONCA ERTÜRK ÖZEREN**

Pazarlama Müdürleri:
GÖZDE GÜLERİYÜZ TÜRKEL - NAZLI FEYZA ERHAN

Üretim Takip Uzmanı: **UFUK CAN**
Tanıtım Uzmanı: **ZEYNEP DOĞAN**
Grafiker: **FİLİZ MORAY**

Reklam Satış Genel Müdür Yardımcısı: **ÖLEK DÜNEŞER**
Reklam Satış Grup Koordinatörü: **SEVDA TUNABAYLI**
Reklam Satış Koordinatörü: **MELEK GÜNGÖR**

Reklam Reklamasyon Tel: 0 212 354 33 61 / 62 Fax: 0 212 354 33 75

Bölgeci Satış Grup Koordinatörü: **CAN KILIÇARSLAN**
Ankara Reklam Satış Grup Koordinatörü: **UMUT EREL**
Göney Reklam Satış Grup Koordinatörü: **SERDAR ÇERİLER**
Ege Reklam Satış Grup Koordinatörü: **EBRU ÖLGÜN**
Antalya Reklam Satış Koordinatörü: **SABAHAAT KILIÇARSLAN**

TÜRKÜVAZ GRUBU HİZMETLERİ

Marka ve Pazarlama Grup Başkanı: **SİNAN KÖKSAL**

ABONELİK

UFUK KOCAOĞLU

Çağrı Merkezi: **444 88 81**

abone@turkuvazabone.com - www.turkuvazabone.com
<http://www.facebook.com/TurkuvazMedyaAboneHizmetleri>
<http://twitter.com/WTurkuvazAbone>

SOFRA Türküvaz Dergisi'nin yayıncılığı ve yayım hakkı, Türküvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.'ye aittir. Sofra Türküvaz Dergisi'nde yayımlanan planları sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. Sofra Türküvaz ad ve sembolleri Türkiye'de hiç bir şekilde başkalarına kullanılmaması. Sofra Türküvaz Dergisi'nde yayımlanmakta olan her türlü yazı, resim, fotoğraf ve illüstrasyonun Türküvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.'nin izni olmadan kısmen veya tamamen kullanılması, yayımlanması yasaktır. Türkiye'de hazırlanıp basılmaktadır.

Türküvaz Dergi Tel: 0 212 354 30 00 Fax: 0 212 354 36 31

Yazma Adresi: Türküvaz Dergi Grubu, Barbaros Bulvarı, Can Han, No: 153 Balmumcu 34349 Beşiktaş / İSTANBUL

Yayın Türü: Yerkü Sıralı

Yönetim Yeri: Barbaros Bulvarı, Can Han, No: 153 Balmumcu 34349 Beşiktaş / İstanbul

Yayın: Türküvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.

Matbaa Genel Müdürü: **MEHMET KAMİLOĞLU**

Baskım: Türküvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.

Baskı Yeri: Akmerkezi Mah. Hasan (Bari) Cad. No: 4 Sancaktepe-İstanbul

Tel: 0 2161 585 10 00 - www.turkuvazmatbaacilik.com

Baskı Yeri: Tarih: **ARALIK 2016**

Doğum: Türküvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.

Dergi İşletme Müdürü: **HAKAN DEMİRÇİ**

sofrabası



Yeni yılı karşılarken

★ **Mutfak Sanatları Akademisi (MSA)** Aralık ayı boyunca yılbaşı özel workshop'larının yer aldığı eğitim programları sunuyor.
Tel: (0212) 290 35 50

★ **Mövenpick Hotel İstanbul**, yılbaşı sofraları için eve teslim özel hindi hazırlıyor. İç pilav, kestane ve sebzelerin eşlik ettiği hindi için 2 gün önceden sipariş vermeniz yeterli. Tel: (0212) 319 29 29

★ **Renaissance Polat İstanbul Hotel**, 2017'yi **Daphne Restaurant & Grill**, **Marmara Balık Lokantası** ve **Bar Noblesse**'de özel menüler ve canlı performanslar eşliğindeki programları ile karşılıyor.
Tel: (0212) 414 18 00

★ **Çırağan Sarayı** yılbaşı için **Tuğra Restoran**'da gala yemeği, konaklama ve yeni yıl brunch'ının yer aldığı özel paketler hazırladı.
Tel: (0212) 326 45 00

★ **Shangri-La Bosphorus İstanbul**, **Shang Palace 31** Aralık gecesi için hazırladığı 8 aşamalı yılbaşı menüsü ile Çin-Kanton Mutfağı meraklılarını bekliyor. Tel: (0212) 275 88 88

★ **Hilton İstanbul Bosphorus**, **Dubb Indian Bosphorus** yeni yıl birbirinden lezzetli Hint yemekleri ve Bollywood partisi ile karşılıyor.
Tel: (0212) 315 60 00

★ Yeni yıl göl kenarında dinlenerek geçirmek isteyenler için **Richmond Nua Wellness-Spa** özel bir yılbaşı programı ve konaklama paketleri hazırladı. Tel: (0264) 582 21 00

★ **Da Mario Kalamış**, yılbaşı gecesi konuklarını İtalyan lezzetlerini kendine özgü tarzda yorumladığı yaratıcı menüsü ile ağırlıyor.
Tel: (0216) 348 23 38

★ **World Halal Summit (Dünya Halal Zirvesi)** 15-17 Aralık tarihleri arasında İstanbul Lütfi Kırdar Kongre Merkezi'nde yapılıyor. Eş zamanlı olarak **Halal Expo Fuarı** da gerçekleştirilecek.

Dergimiz hakkındaki her türlü fikir ve paylaşımlarınız, cep telefonunuzdan kısa mesaj olarak **SOFRA** yazıp 1 boşluk bırakarak 4122'ye gönderebilirsiniz. Tüm operatörlerden servis 1.60 TL olarak ücretlendirilir. Müşteri Hizmetleri: 0 2161 531 73 73

Çay keyfini altına dönüştürün.



Midas

Pasabahçe'nin yeni teknolojiyle içine çay koyulduğunda desenleri altın rengini alır.
Türkiye'de ilk kez çay keyfini altına dönüştürerek, büyüleyici bir atmosfer yaratır.



f t i g / pasabahce
www.pasabahce.com

 *Pasabahçe*



2017'de daha çok gülümseyin diye

Daha mutlu bir yaşamı tasarlamak ve daha çok gülümsemek için psikolog desteği ile hazırlanan Mutluluk Ajandası, her gün motive eden sözler ve eğzersizler içeriyor. Keyifli ve renkli tasarımları ile yeni yıl hedvesi olarak da düşünülebilir

İşıldayan sofralar

Lunens'in gümüş, gold ve beyaz renklerin öne çıktığı yılbaşı koleksiyonu evlere yeni yıl ışıltısını taşıyor. Hem modern, hem klasik ürünlerin bulunduğu koleksiyondaki masa örtüleri, tabaklar, bardaklar, tepsiler ve farklı formlardaki samandanlar yeni yıla göz alıcı bir başlangıç yapmak isteyenler için



Şimdi bitteri de var!

Yıllardır severek yediğimiz Ülker Çikolatalı Gofret'in artık bitteri de var. Bitter lezzetinden vazgeçemeyenlerin çok seveceği yeni ürün özellikle kahvenin yanına çok yakışır diye düşünüyoruz



Çocuklara sağlıklı atıştırmalık

Tadım, çocukların ders aralarında sağlıklı atıştırmalıklar tüketmesine katkı sağlamak için okul kantinlerine özel 30 gramlık yeni ürünler hazırladı. Yeni tadım paketlerinde "Nesfit", "Klasik", "Fındık ve sultaniye üzüm" ve "Çifte kavulmuş leblebi ve sultaniye üzüm" olmak üzere 4 farklı karışım bulunuyor

Pratik kahvaltılık

İçim, kahvaltılı sofraların vazgeçilmez simit, peynir, çay üçlüsüne farklı bir yorum kattı ve İçim Simitle'yı piyasaya sundu. Cheddar lezzetini krem peynirle birleştiren ürünün 20 gramlık minik ve 300 gramlık bardak ambalajı bulunuyor



Kahvaltıdan ara öğüne...

Nesfit Nesfit, iki yeni ürünü Nesfit Granola ve Nesfit Bar'ı tüketicilerle buluşturdu. Her iki ürün de zengin tam tahıl, vitamin ve mineral içerikleri ile hem hızlı bir kahvaltılı hem de besleyici bir ara öğün seçeneği olarak değerlendirilebilir



Türkiye'nin en büyük %100 Meyve suyu Ailesi

Şimdi
tüm seçkin
marketlerde



Sağlıklı nesiller için...



aroma®

aroma'dan başkasını aroma



/aroma.meyve.suyu



/aromameyesuyu

www.aroma.com.tr

Divan Pastanelerinin yılbaşı için hazırladığı yeni yıl sepetleri ve setleri zarafetleri ile dikkat çekiyor. Farklı lezzetleri ve ürünleri birleştiren koleksiyon, alternatif hediye arayışında olanlara zengin seçenekler sunuyor.



Yeni yıla doğanın kucagında girin...

Bu sene hafta sonuna gelen yılbaşını doğanın kucagında bir tatil fırsatına dönüştürmek isterseniz Kastamonu Daday'daki İksir Resort Town tam size göre. İksir'de doğal ürünlerle hazırlanmış bir sofrada yeni yılı karşılayıp, çam ormanları içinde doğa yürüyüşü yapabilir ve birçok farklı aktiviteye katılabilirsiniz. www.iksirresorttown.com

Kitaplık



Türkiye'nin süper gıdaları

TABDER (Tum Aktar Baharatçı Tıbbi ve Aromatik Bitki Yetiştiricileri Derneği) Başkanı Ayhan Ercan'ın tıbbi aklıktan gelen tecrübesi ile hazırladığı Doğal Süper Gıdalar, Hayat Kitap tarafından yayınlandı. Kitapta sağlığa faydalı destekleyici reçeteler ve süper gıdalarla hazırlanmış tarifler yer alıyor.

Kalbinizi koruyun

Türk Kardiyoloji Derneği, kalp dostu sağlıklı beslenmenin önemine dikkat çekmek üzere 'Kalp Dostu Yemek Tarifleri' kitabını hazırladı. TKD üyelerinin bilimsel katkı yaptığı kitabın yemek bölümü yazarı Nilgün Bodur ve Diyetisyen Prof. Dr. Murat Başyayın'a hazırladı. Kitabı www.kalbini dinlesen.com adresinden ücretsiz ulaşılabilir.





BOĞAZ'DA LEZZETİN YENİ ADRESİ

İstanbul'un en güzel manzarası Boğaz'a karşı olarak; ancak Ma-i Café Restaurant'ın tatlı ıslahatı/arkası nefes kesen Boğaz manzarası değil.

Zengin serpmiş lezzetler ve dünya mutfağından seçkin lezzetler barındıran mantağ ile Sarıyer'de Eski Büyükdere İskelesi'nin içinde bulunan Ma-i Café Restaurant, şehrin jübünde kusur bulacağınız Boğaz'a nazır yemekler için sizi bekliyor.

Her gün yeni bir m n   nerisi, mutfakta kolayca uygulayabileceğiniz pratik bilgiler, dünya ve Türk Mutfağı'ndan enfes örnekler ile Sofra'ya özel yemek tarifleri www.sofra.com.tr'de sizleri bekliyor.






Sofra Dergisi digital platformlarda

Sofra Dergisi ne güncel olarak dijital platformlardan da  satabilirsiniz Sofra Dergisi'nin iOS uygulamasını App Store dan indirebilirsiniz öte yandan Tuncelli Dergilik, Dij mecmua, Dmagz ve Magzter gibi yayıncılardan da Sofra Dergisi ne dilediğiniz gibi ulaşılabiliyorsunuz






mmm.sofra.com.tr'de geçen ay

Ayın en çok tıklanan haberleri

Gende bıraktığımız Kasım ayında sofrasını lezzet s lemenine d n st renlerin ilk adresi yine sofra.com.tr oldu Yılların birikimiyle oluşturulan ve sizinle paylaşılan tarifler arasında en çok ilgi çeken ise "En Pratik 10 Akřam Yemeğı" adlı galerimiz oldu. Hem pratik hem de lezzetli yemekler yapmak isteyenler bu tariflere büyük ilgi gösterdi

Facebook

Sofra Dergisi Facebook sayfası on binlerce takip isiyle rakipsiz olmaya devam ediyor. Peki Facebook sayfamızda neler var, 10 binden fazla tarife erişim, yemek yapmanın püf noktaları, Türk ve dünya mutfağı hakkında en ilginç bilgiler, sağılıklı yaşamın sırlarını  eren güncel haberler sizleri Facebook sayfamızda bekliyor



Twitter

Twitter'da da Sofra Dergisi'ni takip edebilir, enfes yemek tariflerine, sağılıklı yaşam sırlarına, güzel yemek yapmanın püf noktalarına anında ulaşabilirsiniz

Instagram

Mekan ve menü önerilerinin yanında derginin hazırlık sürecine şahitlik edebileceğiniz, birbirinden özel tariflerin ve önerilerin yer aldığı instagram sayfamızı takip etmeyi unutmayın!





KİLO VERMEYE

YARDIMCI OLUR!

Sağlıklı Kal!

- ✓ E ve B grubu vitaminleri içerir.
- ✓ Glisemik indeksi düşüktür, diyabet için uygundur.
- ✓ Gluten içermez, çölyak hastaları rahatlıkla kullanabilir.
- ✓ Yüksek lif içerir.
- ✓ Uzun süre tok tutar, kilo vermeye destekler.
- ✓ Ücucuda enerji sağlar.
- ✓ Yüksek Omega 3, düşük Omega 6 içerir.



Mucize Tahıl
Chia



www.yaylabakliyat.com.tr

Instagram, Facebook için takip ediniz



Yeni yıla yepyeni tatlar



İdil Çimrin

Yepyeni bir yıla merhaba derken farklı tatlarla donatılmış geniş masalarda buluşmak, ağız tadıyla güzel dilekleri birlikte dilemek isteyenler için İdil Çimrin, aile geleneği yeni yıl mönüsünü paylaştı bizlerle...

Üzüm şırası (6-8 kişilik)

- 1 salıkım sarı üzüm
- 1 salıkım kırmızı üzüm
- 10 su bardağı su
- Yarım su bardağı tozşeker

UZUMLARI tanelerine ayırıp iyice yıkayın. Tencereye alıp, üzerine su ekleyin ve kaynatın. Kaynamaya başlayınca ocagın altını kısıp, 10 dakika daha pişirin. Ocaktan alıp soğumaya bırakın. Tülbentten geçirin. Üzerine tozşeker ilave edip, tozşeker eriyene dek karıştırın. Buzdolabında iyice soğutup servis yapın.

KESTANE BEĞENDİLİ YESİL PIRZOLA



6 kişilik

Kestane beğendi için:
1 kg haşlanmış kestane
1 su bardağı süt
1 çay bardağı su
1 çay kaşığı toz kıymış
1 çay kaşığı kimyon
Tuz, karabiber

Yeşil pırzola için:
500 gram kuzu pırzola
1 demet maydanoz
1 demet dereotu
1 diş sarımsak
2 su bardağı ekmek
kıyması
1-2 çorba kaşığı
zeytinyağı
3 çorba kaşığı hardal

KESTANE beğendi
için kestanelerin
kabuklarını temizleyip,
tencereye alın. Üzerine
süt ve su ilave edip,
blenderden geçirin
Kıymış, kimyon, tuz
ve karabiber ekleyip
karıştırın. Ocağa
oturtup, karıştırarak
ısıtın

Yeşil pırzola için
maydanoz, dereotu
sarımsak ve ekmek
kıymasını birlikte
rondodan geçirin
Zeytinyağı ekleyip
karıştırın ve kenara
alın

Pırzolaları ızgarada
veya yapışmaz
yüzeyli tavada yağsız
olarak onlu arkalı
pişirin. Üzerlerine
hardal sürüp,
maydanozlu karışıma
bulayın

Kestane beğendiyi
ocakta sürekli ka-
rıştırarak ısıtın ve servis
tabağına yayın. Üzerine
yeşil pırzolaları yerleşti-
rip ılık servis yapın.

ÇITIR PILAV



6-8 kişilik

2 su bardağı pirinç

1 çorba kaşığı sıvıyağ

1 çorba kaşığı zeytinyağı

2 su bardağı sıcak su

2 çorba kaşığı tereyağı

3 çorba kaşığı tel şehriye

50 gram antepfıstığı

50'er gram fıstık ve badem

Tuz, karabiber

PIRINÇI yıkayıp, suyunu iyice süzün. Sıvıyağ ve zeytinyağını tencereye alıp pirinçi ilave edin. Tel tel dökelene dek karıştırarak kavurun. Üzerine su ekleyip karıştırın. Kaynayana dek harlı, kaynadıktan sonra kısık ateşte suyunu çekene dek kapaklı olarak pişirin. Ocaktan almaya yakın tuz ve karabiberini ayarlayın. Ocaktan alıp harmanlayın ve 5-10 dakika dinlendirin. Aynı bir yerde tel şehriyeyi tereyağında kavurun. İnce kabukları temizlenmiş fıstık, badem ve antepfıstığı ilave edip iyice kavurun. Pilavı servis tabağına alın. Üzerine tel şehriyeli karışımı yayıp servis yapın.





PANCARLI KİTİR KREP KATLARI



4-6 kişilik

Krep için: 1 adet yumurta

1 su bardağı süt

Yarım çorba kaşığı zeytinyağı

1 su bardağı un, tuz

Krep panesi için: 2 adet yumurta

2 su bardağı ekmek kırıntısı

Pancarlı harç için: 1 kg pancar
1 diş sarımsak
3 çorba kaşığı zeytinyağı
200 gram ufalanmış beyaz peynir

KREP için yumurta, süt, zeytinyağı, un ve tuzu iyice çırpıp akışkan bir hamur elde edin. Krep tavasını ısıtıp, krep hamurundan 1 çorba kepçesi alın ve tavanın ortasına dökün. Hiçliça sallayarak yuvarlak şekil almasını sağlayın. Bir tarafı pişince diğer tarafını çevirin. Krep hamuru bitene dek işleme devam edin.

Pişen krepleri panelemek için teker teker önce çırpılmış yumurtaya sonra ekme kırıntısına bulayıp, pişirme kağıdı ile kaplanmış fırın tepsi üzerine yan yana yerleştirin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında kızarana dek pişirin. Pancarlı harç için pancarların kabuklarını temizleyip, rendeleyin. Dövülmüş sarımsakla birlikte tavaya alın ve zeytinyağında karıştırarak pişirin. Ocaktan alıp peynirle harmanlayın. Pişen krep katlarının aralarına pancarlı harcı yayıp üst üste yerleştirin ve servis yapın.

PORTAKALLI BALKABAĞI TATLISI



4 kişilik

1 kg balkabağı

2 adet portakal

3 su bardağı tozşeker

Yeteri kadar su

Süslemek için

Krokan, kaymak ve antepfıstığı

BALKABAĞINI geniş bir tencereye dilim. Üzerine kabuğu ile birlikte halka doğranmış portakal dilimlerini koyun. Tozşeker serpip, kabakların yarısına gelecek kadar su gezdirin ve tencerenin kapakını kapatıp kısık ateşte balkabağın yumuşayana dek

pişirin. Daha sonra servis tabağına dilediğiniz şekilde yerleştirin. Üzerlerine küçük parçalara ayırılmış krokan serpin. Kaymak ve antepfıstığı ile süsleyerek servis yapın.

Aşçının notu:

Arzu ederseniz pişen portakal dilimlerini fırınlayıp çıtır hale getirebilirsiniz.

Aklınızda bulunsun...

Krokan yapmak için balkabağın pişirdiğiniz serbet biraz daha kaynatıp karamel haline getirebilirsiniz. Daha sonra içine ince kırılmış ceviz iave edip pişirme kâğıdı üzerine sergiatarak, pratik bir krokan hazırlayabilirsiniz.



**Yeni yılda
ilham veren kutlamalar için
her şey Metro'da!**

Yüzde 100 – mutfakta saklama alanından ödün yok

Her mutfak sahibinin yeterli yerli saklama alanı olmalıdır. Her mutfak sahibinin yeterli yerli saklama alanı olmalıdır.



Her mutfak, sahibinin yer ihtiyacına uygun düzenlenebilir

Gelecekteki mutfakta yeterli saklama alanının oluşturulması ve her kullanıcının kendine uygun bir mutfaka sahip olması için önemli detaylar dikkate alınmalıdır. Daha planlama esnasında bireysel saklama alanı ihtiyacı, kişisel alışveriş alışkanlıkları vb. üzerine önceden düşünmek fayda getirir. Blum' un alan planlayıcısı bu konuda değerli bir yardımcıdır

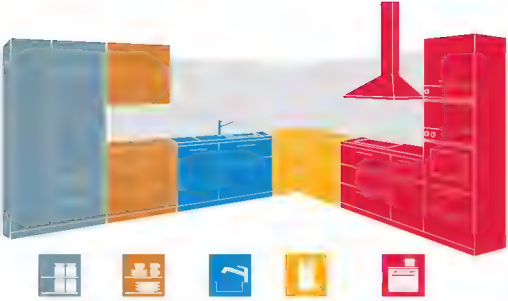
Her araba alımında, beygir gücü, ama aynı zamanda seçilen aracın hangi renge ve donanımına sahip olması gerektiği hakkında etrafıca düşünülür. Yeni bir mutfak alımı, benzer şekilde büyük bir yatırım demektir. O halde neden, hangi mutfakın son kullanıcıya uygun olduğu ve hangi kişisel ihtiyaçlara cevap vermesi gerektiği zamanında

belirlenmesin. Ve bu, yeni mutfak' ın daha planlanması aşamasında yapılmalıdır!

Mutfak' ı daha planlama esnasında doldurma

Blum' un alan planlayıcısı ile mutfak planı son derece kolay yapılır. Bu geliştirilmiş online program kullanarak eşyalar seçilir ve mutfakta saklanması istenen gereçlerin ve erzakların miktarı belirlenir. Pratik olarak çözümlenilebilir fikirler de burada bulunabilir. Alan planlayıcı, mutfak planlayıcısı ile yapılacak görüşme için mükemmel bir ön hazırlıktır. Yeni mutfak' ında ne istediğini gerçekten bilen biri, kendine tam olarak uygun bir mutfaka sahip olur

Blum alan planlayıcısı nasıl çalışıyor: Program, www.blum.com/zonenplaner



Sokama alanı planlamasında mutfak alanını; stoklama, saklama, yıkama, hazırlama, pişirme, düşünmek. Blum alan planlayıcı sı bu konunun neden önemli olduğunu gösterir.



L tipi mutfak



Ada mutfak



Çifti cephe mutfak



U tipi mutfak

adresinde online başlatılır ve cihaz bir kez online olduğunda offline olarak da çalışır. Uygulama, bilgisayarlar, tabletler ve mobil cihazlar için tasarlanmıştır. Kullanıcı, kişisel saklama alanı planlaması için "Eşyaların" başlığı altında yardım alabilir. Önerilen mutfak alanlarından birinde saklamak istediği eşyaları tıklayarak seçer ve böylece tüm kişisel eşya listesini belirler. Mutfak planını daha tam olarak şekillendirememiş olanlar, yeni mutfaklar için "Mutfak örnekleri" başlığı altında önerileri bulabilirler.



Eşyaların miktarı, bane halkı, büyüklüğüne ve algılarına göre değişir. Blum alan planlayıcı bu konuda değerli bir yardımcıdır!



Bu mutfak için SPACE TOWER gerçek bir saklama alanıdır. Yüksekliği, genişliği ve derinliği isteye göre esnek planlanabilir.

İlgimizi çekti? O zaman www.blum.com/zonenplaner adresine girip deneyin ve hayalinizdeki mutfaka ulaşmak için büyük bir adım atın.

blum



Dilşat Yaşar

■ dilسات@lokma.okma.com ■ www.lokmaokma.com

Mevsimin bizlere sunduğu tüm nimetleri değerlendirip sofrasını çeşitlendiren Dilşat Yaşar, pek çok farklı tadı aynı münüde buluşturmayı başarıyor. Tüm bunları yaparken lezzetten ödün vermeyen Dilşat Yaşar'ın tarifleriyle konuklarınıza şölen tadında sofralar hazırlayabilirsiniz.

Şölen sofralarına



OTLU PİLAV



6-8 kişilik

2 su bardağı baldo pırlav

2 çorba kaşığı zeytinyağı

1 çorba kaşığı tereyağı

12 diş sarımsak

2 su bardağı et veya tavuk suyu

1'er çay kaşığı tozşeker ve tuz

Yarım demet maydanoz

7-8 dal kişniş, 4 dal taze kekik

4 dal taze soğan, yarım limon

Servis için: Kızılıms yeşillik

PIRINÇI iyice yıkayıp süzülmesi için süzgece alın ve 2 saat dinlendirin. Tereyağı ve zeytinyağını tencereye alıp ısıtın. Pirinç ve kızılıms sarımsak ekleyip 10 dakika kısık ateşte soteleyin. Ilık et veya tavuk suyu ilave edip ocağı orta ateşe getirin. Tuz ve tozşeker ekleyin. Kaynamaya başlayınca altını kısın. Sapları ayıklayıp kızılıms maydanoz, kişniş, kekik ve soğanı ilave edip harmanlayın. Kapagı kapalı olarak suyunu çekene dek yaklaşık 20 dakika pişirin. Ocaktan alıp 15 dakika dinlendirin. Üzerine rendelenmiş limon kabuğu ekleyip harmanlayın. Arzuyla göre kızılıms yeşillikle birlikte servis yapın.

DAĞ MANTARLI ÇORBA



6-8 kişilik

1 çay bardağı kuru porçini mantarı

Yeteri kadar su, 1 çay kaşığı safran

350 gram shitake mantarı

450 gram kestane mantarı

1 çorba kaşığı tereyağı

2 çorba kaşığı zeytinyağı, 2 diş sarımsak

1 adet kırmızı soğan

5 su bardağı ılık et veya sebze suyu

Yarım çay kaşığı karabiber, 2 çay kaşığı tuz

Üzerine: Bir tutam safran, 2 dal kekik

Servis için: 2-4 dilim ekmek

1 çorba kaşığı tereyağı, 1 diş sarımsak

1 PORÇINI mantarını genişçe bir kaseye koyup üzerine 1 çay bardağı sıcak su dokun ve 10 dakika suda bekle. Safranı da 1 çay bardağı sıcak suyun içine atın. Diğer mantarları da nemli bir bez ile silin, gerekirse soyun ve ince doğrayın.

2 Tereyağı ve zeytinyağını orta boy çekik tencereye alın. Shitake mantarı, kestane mantarı, dövülmüş sarımsak, küp doğranmış soğan ve bir çay kaşığı tuzu ekleyin. Ara sıra karıştırarak hepsini birlikte 10 dakika pişirin. Sudaki porçinileri çıkarıp, sıkan ve ince doğrayıp tencereye ekleyin.

3 Safranlı suyu süzerek, suyunu çorbaya ilave edin. Ilık et suyunu ekleyip karıştırın. Kalan bir çay kaşığı tuz ve yarım çay kaşığı karabiberi ilave ettikten sonra tencerenin altını kısıp 20 dakika pişirin. Servis tabaklarına alıp, üzerine safran ve kekik serpin. Servis için tereyağı ve dövülmüş sarımsağı tavada hafifçe çevirin. Ekmekleri tavaya alıp önlü arkalı kızartın ve çorbayla birlikte servis yapın.



ÇİKOLATALI VE ARMUTLU ISLAK KEK



6-8 kişilik

240 gram bitter çikolata

1 su bardağı tereyağı

1 çay bardağı tozşeker

3 adet yumurta

200 gram badem unu

Armutları pişirmek için

4 adet kış armudu

Altı buçuk su bardağı su
1 su bardağı tozşeker

ARMUTLARI pişirmek için su ve tozşeker tencereye alın. Orta ateşte tozşeker eriyene dek karıştırın. Armutları sapı üzerinde kalacak şekilde düzgün biçimde soyun. Kaynayan şekerli suda 20 dakika yumuşayana kadar pişirin.

Ocaktan alıp soğumaya bırakın. Çikolatayı benzeri usulü eritin. Aynı bir yerde tereyağı ve tozşekerini mikser yardımıyla krema kıvamına gelene dek çırpın. Üzerine birer birer yumurtaları ekleyip çırpıma devam edin. Badem unu ilave edip karıştırın. Erimiş çikolatayı karp karıştırın. 25 cm'lik yuvarlak kek kalıbını yağlayın. Kek hamurunu döküp, üzerine armutları yerleştirin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 40 dakika pişirin. Fırından alıp 10 dakika dinlendirin. Ortası yumuşak, ıslak, brownie kıvamındaki keki ılık olarak servis yapın.



FIRINDA AYVALI PORTAKALLI HİNDİ



6-8 kişilik

1 adet bütün hindi (5-6 kg), 4 litre su, 3 adet kereviz sapı
1'er adet havuç, soğan ve pırasa, 4 çorba kaşığı deniz tuzu

Hindiyeye sürmek için: 4 diş sarımsak
Yarım çay kaşığı tuz, 4 yaprak adaçayı
1 dal biberiye, 5 çorba kaşığı tereyağı, bir tutam karabiber

Hindi ile birlikte pişirmek için: 1 adet portakal
3 dal biberiye, 10 yaprak adaçayı, 10 adet kereviz sapı

Fırın sebzeleri için: 1'er adet ayva ve patates
300 gram balkabağı
10 adet arpacık soğan, 1 çay kaşığı tuz
1 baş kabuklu sarımsak, 2 çorba kaşığı zeytinyağı

Sos için: 2 su bardağı hindi suyu
2 çorba kaşığı un, bir tutam karabiber

1 HINDIYI tencereye yerleştirip, üzerini dört parmak geçecek kadar bol tuzlu suda en az 6 saat dinlendirin
2 2 litre suyu hindinin sıgabileceği çelik bir tencereye alın. Üzerine kereviz sapı, ırice doğranmış havuç, bütün soğan ve kabaca doğranmış pırasayı ekleyip, orta ateşte kaynatın. Deniz tuzu ekleyip altını kısın ve 5 dakika daha kaynatın. Ocaktan alıp soğumaya bırakın. Kalan 2 litre soğuk suyu ilave edip, hindiyi göğsü tencerenin tabanına gelecek şekilde yerleştirin. Kapagını kapatıp, buzdolabına yerleştirin ve 5-6 saat dinlendirin. Hindiye tencereden alıp, kurulaştırın. 2 saat oda sıcaklığında dinlendirin

3 Hindiye sürmek için sarımsak, tuz, adaçayı ve biberiye yapraklarını birlikte havanda dövün. Üzerine karabiber ve tereyağı ekleyip iyice karıştırın. Hindiye göğüs tarafı yukarı gelecek şekilde tezgaha alın. Elinizle derisi ile eti arasını parçalamadan açın ve sarımsaklı karışımı sürün. Kalan sarımsaklı karışımı üzerine sürün. Karın boşluğuna kurdanla delikler açıp, fırın tepsinine yerleştirin. Etin yumuşak olması için fırının içine bir kaba su koyun. Hindinin etrafına dilimlenmiş portakal, biberiye adaçayı ve kereviz sapı serpiştirin. Tüm tepsi yerine sadece hindiyi pişirme kağıdı ile kaplayın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 2-3 saat pişirin. Yarım saatte bir fırında binkin suyla hindiyi ıslatın. Fırından alıp, üzeri kapalı olarak 45 dakika dinlendirin

4 Fırın sebzeleri için orta boy bir fırın kabına ırice doğranmış ayva, balkabağı, patates, kabukları temiz lenmiş arpacık soğan, sarımsak, tuz ve zeytinyağını alıp harmanlayın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında ara sıra karıştırarak 40 dakika pişirin

5 Sos için hindiyi pişirdiğiniz fırın kabında biriken sudan 2 su bardağı alıp, geniş bir tavaya aktarın. Un, tuz ve karabiber ekleyip ocaga oturtun ve koyulaşana dek karıştırarak pişirin

6 Hindiye servis tabağına alın. Yanlarına fırın sebzeleri serpiştirin. Sosla birlikte servis yapın

Ağacının notu:

- Bol tuzlu suda hindi veya tavuğu bir gece bekletmek, etin yumuşak ve sulu olmasını sağlar
- Hindinin pişip pişmediğini anamak için hindinin en kalın noktasına kurdan batırın, suyu geftat çıkıyorsa pişmiş demektir.



TARATOR VE NARLI SALATA EŞLİĞİNDE HAVUÇ KÖFTESİ



4-6 kişilik

Havuç köftesi için: 350 gram havuç
1 çorba kaşığı zeytinyağı
1 adet yumurta, 150 gram beyaz peynir
1 adet küçük boy soğan
5 dilim taze ekmek içi, bir tutam tarçın
1 çay kaşığı nane, 50 gram parmesan
1 çorba kaşığı un
Yarım demet ince kuyulmuş maydanoz
1 çay kaşığı tuz, karabiber

Tepsi için: 2 çorba kaşığı un
Kızartmak için: 4 çorba kaşığı zeytinyağı

Tarator için: 2 dilim bayat ekmek
4 diş sarımsak, 2 çorba kaşığı nar ekşisi
10 adet ceviz içi, 1 çay kaşığı tuz
5 çorba kaşık zeytinyağı

Narlı salata için: 2 adet havuç
1 paket bebek roka, yarım nar
3 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çorba kaşığı nar ekşisi
Yarım limon, 1 çay kaşığı tuz

HAVUÇ köftesi için havuçları soyun. Zeytinyağı ve tuz ile harmanlayıp fırın tepsesine yerleştirin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 40 dakika pişirin.

İlindikten sonra derin bir kaseye rendeleysin. Üzerine yumurta, beyaz peynir, rendelenmiş soğan, kabukları alınıp ufalanmış taze ekmek içi, tarçın, nane, rendelenmiş parmesan, un, maydanoz, tuz ve karabiberi ekleyip iyice yoğurun. Harçtan ceviz büyüklüğünde bezeler koparıp elinizle şekil verin. Unlanmış tepsiye alıp, üzerlerine biraz un serpin. En az 1 saat buzdolabında dinlendiren Kızgın sıvıyağda kızartıp kağıt havlu üzerine çıkarın.

Tarator için bayat ekmeği ısıtın, iyice sıkıp ufalayın. Bir kasede dövülmüş sarımsak, nar ekşisi, dövülmüş ceviz, zeytinyağı ve tuzu iyice karıştırın veya blenderdan geçirin. Üzerini sırac film ile kapatarak servis yapana kadar bekletin.

Salata için havuçları sebze soyacağı ile şeritler halinde dilimleyin. Roka yaprakları ve narla harmanlayın. Aynı bir yerde zeytinyağı, nar ekşisi, limon suyu ve tuzu tel çirpici ile çirpıp salatanın üzerine gezdirin.

Havuç köftelerini servis tabağına alın. Yanına narlı salatayı yerleştirin. Taratorla birlikte servis yapın.

*Yeni başlangıçlar,
taze sofralar...*

Yeni yılı karşılamak için sabırsızlandığımız bugünlerde
size en özel kulanımıya yaşatacak tüm parçalar Korkmaz'da

KORKMAZ



Royal
Barınır Seti
86 Parça
€1.199

Fine Bone Porcelain
90 Parça Yemek Takımı
€1.749

Kumru

Bone Porcelain
90 Parça Yemek Takımı
€4.749



Hasbahçe

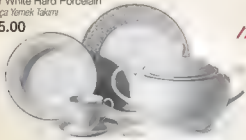


Fine Bone Porcelain
86 Parça Yemek Takımı
€1.599



A9507 Altın Şişe 2 Parça €385.00
A9501 Ayaklı Kadeh Seti 6 Parça €299.00

Super White Hard Porcelain
86 Parça Yemek Takımı
€915.00



*En özel
misafirlerinizi
için...*

Nabza
Çatal Kaşık Seti
89 Parça Den Sanatı
€1.299





Seçmeyi Bilenlere.



Bağdat Selection Baharat Serisi,
daha yoğun aroması ve **daha yoğun** tadıyla
yemeklerinizin lezzetini ikiye katlamak için mutfaklarınızda!



Vazgeçilmez lezzet sırrınız olacak bu seçkin koleksiyona
mutfağınızda yer açın.

KESTANELİ PİLAVLI HİNDİ (12 kişilik)

- 6-7 kg'lık bütün hindi
- Hindiyi marine etmek için
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 3 çorba kaşığı yoğurt
- 1 adet limonun suyu • 2 çorba kaşığı bal
- 2 diş dövülmüş sarımsak
- 3 çorba kaşığı soya sosu
- 1 tatlı kaşığı Bağdat Selection Kekik
- 1 tatlı kaşığı Bağdat Selection Pul biber
- 1 çay kaşığı Bağdat Selection Karabiber

Pilav için: 4 su bardağı pirinç

- 6 su bardağı su • 200 gram tereyağı • Tuz
- Bir tutam safran
- 750 gram haşlanmış kestane

Brüksel lahanası için

- Yarım kg brüksel lahanası • Yeteri kadar su
- 2-3 çorba kaşığı zeytinyağı • Tuz

HİNDİYİ marine etmek için tüm malzemeyi geniş bir kapta karıştırın. Hindiyi yıkayıp süzdükten sonra fırın tepsisine yerleştirin. Marine karışımını üzerine sürün ve önceden ısıtılmış 200 derece fırında 2,5-3 saat pişirin. Pilav için pirinç tuzlu suda 15 dakika bekletip süzün ve bol suyla yıkayın. Suyu tencereye alıp, kaynatın. Az su ile açtığınız safran ile tuzu ekleyin. Pirinç katın ve önce harlı sonra kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin. Enülmüş tereyağı ile haşlanmış ve kabukları sozulmuş kestaneyle ilave edin. Şöyle bir karıştırdıktan sonra kapağını kapatıp 15 dakika demlenmeye bırakın.

Brüksel lahanasının dış yapraklarını temizleyin ve üzerini geçecek kadar su ekleyin. Tuz katın ve yumuşayana kadar haşlayıp, süzün. Zeytinyağına 2-3 dakika cevirin. Hindiyi kestaneli pilav ve brüksel lahanası ile birlikte servis edin.



Selection

Heybetli ve lezzetli balkabağı

Soğuk kış günleri için iyi bir besin kaynağı olan, mevsimin gözdesi balkabağını çorbadan etli türlüye, pastadan keke kadar tatlı-tuzlu tariflerde kullanıp, masasına buyur eden Iryna Okur'un balkabaklı tarifleri denenmeye değer...



Tarifler, fotoğraflar ve styling:

Iryna OKUR

[instagram.com/okurlar](https://www.instagram.com/okurlar)

iraokur@gmail.com



BALKABAKLI KARNABAHAAR CORBASI



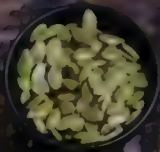
- 6 kişilik
- 2 dilim balkabak, 1 adet soğan
- 3 adet kereviz sapı, 1 adet havuç
- 2 corba kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı rendelenmiş zencefil
- 2 dilk sarımsak

5 su bardağı sebzeye suyu
1 su bardağı su, tuz
Yarım orta boy karnabahar
Yarım çay kaşığı kekik ve kimyon

Servis için: Pulbiber, krema
Kavrulmuş kabak çekirdeği, nanе

YEMEKLİK: doğranmış soğan, kıyılmış
kereviz sapı ve doğranmış havucu zey-
tinyağında 5-6 dakika karıştırarak so-

selevin ve rendelenmiş zencefil ile ha-
doğranmış sarımsak ilave edilip pişirilir.
Eğer daha zencefil ve kekik sevmeyenler için
su ile doğranmış balkabağı parçalarını
ayrılmış karnabahar çekirdek, kimyon ve
tuz ekleyip yindalık 30 dakika sebzeleri
yumuşayana dek pişirin. Ocaktan alıp
blendlerden geçirin. Servis tabaklarına
alın. Üzerlerine pulbiber serpip, krema
gezdirin. Kabak çekirdeği ve dilediği-
niz yeşilliklerle süsleyip servis yapın.



BALKABAKLI TÜRLÜ



4-6 kişilik

250 grana doğranmış taze soğan

1 kg dana boudin

3 corba kaşığı zencefil

3 corba kaşığı kimyon

1 adet soğan

1 adet chili biberi

2-3 adet domates

1 adet havuç

3 corba kaşığı domates salçası

3 corba kaşığı zencefil salçası

2 adet taze zencefil

2 su bardağı et suyu

2-3 dal maydanoz

Tuz, karabiber

1 tatlı kaşığı rendelenmiş

limon kabuğu, 3-4 dilim sarmısak

3 corba kaşığı hazır wok sos

1 tatlı kaşığı esmerseker

1 tatlı kaşığı rendelenmiş zencefil

30S için rendelenmiş limon kabuğu,

dövülmüş sarmısak, maydanoz, esmerseker

ve zencefil karışımı köpük şeklin-

de doğranmış beyaz soğan karışımı

1. BALKABAKLI TÜRLÜ: Zencefil et suyu alıp sotlu. 10 dakika alıp maydanoz ve karıştırın. Rengi dönene kadar kızartın. Küçük doğranmış soğanı ekleyip, 2-3 dakika kızartın. Doğranmış et suyu ile 10 dakika kızartın. 10 dakika sonra limon kabuğu, sarmısak, esmerseker ve zencefil karışımını ekleyip, 10 dakika kızartın. Karabiber tuzu, karabiber salçası, zencefil salçası, et suyu ve etli karışımı ekleyip, kısık ateşte 20 dakika pişirin. Taze karabiberi ayarlayın. Doğranmış limon kabuğu ekleyip kapalı olarak 30-40 dakika pişirin. Kızılımsı kaynadıktan sonra maydanoz serperek servis yapın.

Wok
sosu büyük
marketlerden temin
edebilirsiniz

BALKABAKLI DONDURMA



14 kişilik

3/4 su bardağı balkabağı
püresi

1 su bardağı krema

2 su bardağı yoğunlaştırılmış
süt

1 tatlı kaşığı baharat karışımı

1 paket vanilya

Balkabağı püresi için

1 dilim balkabağı

2 çorba kaşığı su

Yoğunlaştırılmış süt için,

5 su bardağı süt

1 su bardağı tozşeker

Baharat karışımı için

2 çorba kaşığı toz tarçın

1 çorba kaşığı toz zencefil

Bir buçuk tatlı kaşığı

toz muskat

1 tatlı kaşığı toz karanfil

Çay kaşığının ucu ile

toz anason

Yarım tatlı kaşığı toz kakule

1 BALKABAKLI püresi için balkabağını küçük dilimleyip tencereye alın ve su ile ve edip kapakı kapalı olarak yumuşayana dek haşlayın. İhtidiktan sonra blenderden geçirip kenara alın

2 Yoğunlaştırılmış süt için süt ve tozşekeri tencereye alın. Kısık ateşte sütün miktarı yarı yarıya azalana dek pısrırın. Ocaktan alıp soğumasına bırakın

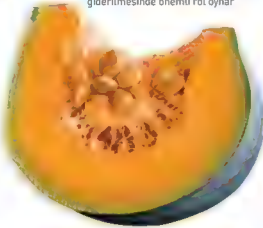
3 Baharat karışımı için tüm baharat malmemesini iyice karıştırın. Cam bir kavanoza alıp, kapakı kapalı olarak saklayın

4 Balkabaklı dondurma için 3/4 su bardağı balkabağı püresi, 1 su bardağı krema, 2 su bardağı yoğunlaştırılmış süt, 1 tatlı kaşığı baharat karışımı ve vanilyayı karıştırıp dondurma kalıplarına dökün. En az 4-5 saat iyice donana dek derin dondurucuda bekletip servis yapın



Şifa niyetine...

Balkabağı harika bir beta-karoten kaynağıdır. Sebze-meyvelerden elde edilen ve vücutta A vitamini dönüşen beta-karoten, se birçok kanser çeşidini önlemeye yardımcı olur. Bir küçük tabak balkabağı, günlük beta-karoten ihtiyacının yüzde 25'ini ve C vitamini ihtiyacının yüzde 10'unu karşılar. Ayrıca iyi bir tıf kaynağıdır. Kabakta bulunan C vitamini vücudun enfeksiyonlara karşı savaşmasına yardımcı olur. Kurutulmuş ya da kavrulmuş kabak çekirdeği yağı, çinko ve doymamış yağ asidi kaynağıdır. Bu yağ asitleri prostat problemlerinin giderilmesinde önemli rol oynar



BALKABAKLI ÇİKOLATALI PASTA



10-12 kişilik

Pandispanya için:

2 dilim balkabağı

Bir buçuk su bardağı un

4 çorba kaşığı kakao

2 tatlı kaşığı kabartma tozu

1 tatlı kaşığı karbonat

2 çay kaşığı vanilya

Yarım tatlı kaşığı tuz

2 çorba kaşığı su

Yarım su bardağı kefir

170 gram oda sıcaklığında tereyağı

1 su bardağı tozşeker

Yarım su bardağı esmerşeker

3 adet yumurta

1 adet yumurtanın sarısı

Krema için:

170 gram oda sıcaklığında tereyağı

1 paket vanilya

1 su bardağı+2 çorba kaşığı

puđraşekeri

Yarım kg pastörize taze peynir

2 dilim balkabağı

2 çorba kaşığı su

Bir tutam turuncu gıda boyası
(tercihe göre)

Çikolatalı sos için.

100 gram bitter çikolata

70 gram tereyağı

Süslemek için Tozşeker

1 PANDISPANYA için un, kakao, kabartma tozu, karbonat, vanilya ve tuzu karıştırıp eleyin.

2 Balkabaklarını dilmleyip su ilave edip haşlayın. Daha sonra blenderden geçirip püre haline getirin. Püreyi kefirle karıştırın.

3 Tereyağı, tozşeker ve esmerşekeri karıştırın. Daha sonra mikser yardımıyla birkaç dakika çırpın. Üzerine teker teker yumurtaları ve yumurta sarısını ekleyip çırpmaya devam edin. Balkabaklı kefirin ilave edip harmanlayın. Unlu karışımı katıp karıştırın. 18 cm'lik kelepçeli kalıbı pişirme kağıdı ile kaplayın. Hamuru 1koye bölüp, bir

100 gram taze balkabağında.

BESİNLER VE KALORİ

K	
P	1 gram
K	
K	
Y	
M	
F	
K	
Demir	0.4 mg
Potasyum	200 mg
S	
V	
A	
B1 vitamini	0.03 mg
B2 vitamini	0.05 mg
B3 vitamini	0.6 mg
C vitamini	15 mg
E vitamini	1.6 mg

parçasını kahba dökün ve önceden ısıtılmış 180 derece fırında kontrol ederek yaklaşık 45 dakika pişirin. Kallan hamuru da aynı şekilde pişirin.

4 Krema için tereyağı, vanilya ve puğraşekeri çırpın. Peyniri ayrı bir yerde çırpıp tereyağı karışına ilave edin.

5 Aynı bir yerde dilimlenmiş balkabağına su ilave edip haşlayın ve blenderden geçirip püre haline getirin. Daha sonra peynirli karışına ilave edin ve karıştırın. Arzuya göre bir tutam gıda boyası ilave edip karıştırın ve buzdolabında soğumaya bırakın.

6 İki pandispanyanın arasına krema sürüp üst üste yerleştirin. Yanlarına da krema sürüp, spatula yardımıyla düzletin. Buzdolabında 30 dakika dinlendirin.

7 Çikolata sos için tereyağı ve çikolata tayı benmari usulü eritin. İliminca pastanın üzerine gezdirin.

8 Üzerini süslemek için tozşekeri tavada eritip, dilediğiniz şekildedeki kalıpların üzerlerine dökün ve soğumaya bırakın. Soğuyunca kalıptan çıkarın ve pastanın üzerine süsleyin.



BALKABAKLI MİNİ KEKLER



10-12 kişilik

1 dilim balkabağı

2 çorba kaşığı un

1 su bardağı +3 çorba kaşığı

puvraşekeri

Yarım su bardağı

1 su bardağı badem

175 gram oda sıcaklığında tereyağı

2 çorba kaşığı bal

3 adet yumurtanın akı

Süslemek için: Bal ve balkabak çekirdeği

1 BALKABAGINI dilimleyip tencereye atın. Üzerine su ekleyip haşlayın. Hindistan sonra blenderden geçirilerek püre haline getirin. Aynı şekilde puvraşekeri, un ve badem öğütüp karıştırarak hamur yapıp, elekten geçirin.

2 Başka bir yerde tereyağı, bal ve balkabak püresini çırıp, unlu karışımı ilave edin ve karıştırın.

3 Yumurtanın akılarını sert köpük olana dek çırıp, 3 aşamada unlu karışıma ilave edin ve diğerdilce karıştırın.

4 Mafin kalıplarını yağlayıp bolca unlayın ve hazırladığınız harcı yarı yarıya doldurun. Önceden ısıtılmış 180 derece ısıta 15-20 dakika pişirin. Çekirdeğine bal ekledirip, balkabak çekirdeği ile süslemek için süs yapın.



Tüm sevdikleriniz
sofrada buluşuyorsa...
Hayat işte
o zaman tamam.

Reis olsun, afiyet olsun.



BALKABAKLI RULO ÇÖREK



10-12 kişilik

Hamuru için:

8 gram kuru maya

1/4 su bardağı bal

2-3 çorba kaşığı ılık su

50 gram eritilmiş tereyağı

1 su bardağı süt

1 adet yumurta

Üç buçuk su bardağı un

1 tatlı kaşığı tuz

İç malzeme için:

1 dilim balkabagi

2 çorba kaşığı su

4 çorba kaşığı eritilmiş

tereyağı

6-7 çorba kaşığı esmerşeker

1 çorba kaşığı tarçın

Üzeri için: 1 adet yumurta

1 HAMUR için maya ve 1 çorba kaşığı balı karıştırıp, 10 dakika oda sıcaklığında dinlendirin

2 Aynı bir yerde eritilmiş tereyağı, süt, ılık su, kalan bal ve yumurtayı karıştırıp, mayaya ilave edin. Un ve tuzu karıştırıp üzerine eleyin. Yumuşak ve yapışkan bir hamur elde edene dek 10 dakika yoğurun. Stretç filme sarıp, bir buçuk saat dinlenmeye bırakın

3 Diğer taraftan iç malzeme için balkabagını dilimleyip su ile birlikte haşlayın ve blenderden geçirin

4 Dinlenen hamuru 0.5 cm kalınlığında ve dikdörtgen olacak şekilde açın

5 Hamurun üzerine önce eritilmiş tereyağı, daha sonra balkabagi püresi sürün. Esmerşeker ve tarçın serpip rulo şeklinde sarın. Dönmeli yip, pişirme kağıdı ile kaplanmış fırın tepsisine aralıklı olarak yerleştirin. Üzerini havlu ile kapatıp, 20 dakika dinlendirin. Daha sonra çırpılmış yumurta sürün ve önceden ısıtılmış 180 derece fırında 25-30 dakika pişirin

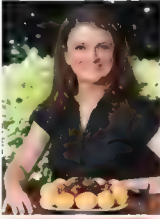
SARAY MANDIRA

Lezzetin Tatlı Sırrı

Mandacılık ve mandıracılık kültürünü yaşatmak için kurulan,
210 dönümük alanda sulten yoğurda kaymaktan ayrına kadar
en doğal lezzetleri sunan özel bir yer
Saray Mandıra



www.saraymuhalebisi.com



Beslenme Uzmanı Nil Sahin Gorman
www.nildiyet.com

TURUNCU sağlık deposu

Kış mevsiminin sağlıklı ve lezzetli gıdası balkabağına turuncu rengini veren antioksidanlar, vücudumuza girdiği andan itibaren, toksin ve zararlı maddelerle savaşmaya başlar. Balkabağının yapısındaki lif ise, sindirim sistemini düzenler. Bunlara ilave olarak benzersiz hafif tatlı tadı da balkabağına artı değer katan bir başka özelliğidir.

Balkabağının içerdiği en önemli besin elementleri, A, C, E vitaminleri, potasyum, bakır ve magnezyumdur. Bunların her biri farklı şekilde etki göstererek sağlığımızı korur ve geliştirir.

A vitamini: Balkabağının turuncu renginin ana kaynağı olan Beta karoten vücudumuzda A vitaminiye dönüştürülerek işlev gösterir. A vitamininin bağışıklık sisteminizin çalışmasında, göz ve cilt sağlığımızın korunmasında ve gelişmesinde önemli etkileri vardır. Yapılan birçok yeni çalışmada A vitamininin antioksidan etkinliğinin kanserle savaşmasını gösteriyor. 1 kase pısmuş balkabağındaki beta karoten, günlük A vitamini ihtiyacımızın büyük bir kısmını karşılıyor.

Potasyum: Potasyum zengin sebzelerden biri olan balkabağı yüksek tansiyon hastaları için lezzetli bir yiyecektir. Potasyum, vücudumuzdaki su ve mineral dengesinin korunmasında etkilidir. Vücudumuzdaki fazla suyun, şekerin ve tuzun

uzaklaştırılmasında görev alır. Yüksek tansiyon hastalarında yeterli miktarda potasyum tüketmek, sodyum tüketimini yani tuz kullanımını azaltmak kadar önemli fayda sağlar. Yeterli potasyum almak, aynı zamanda inme ve kalp krizi riskini azaltır, kemik ve mineral kaybını önler, böbrek taşı riskini azaltır.

C vitamini: Balkabağı aynı zamanda önemli ölçüde C vitamini içerir. Bağışıklık sistemimizi kuvvetlendirip hastalıklardan korunmamıza yardımcı olan temel vitaminlerden biri olan C vitamini, aynı zamanda cilt sağlığımız için de oldukça önemli bir vitamindir. Cildimizin gençliğini ve esnekliğini sağlayan kolajen yapısında C vitamini önemli ölçüde bulunur. Ayrıca kalp ve damar sağlığımız için de C vitamini almamızda fayda var. Bir kase balkabağı püresi, günlük C vitamini ihtiyacımızın yüzde 20'sini karşılıyor.

E vitamini: Çok güçlü bir antioksidan olan E vitamini, hücre yapısının bozulmasını, damar sertliğini ve tıkanmalarını engeller. Yaraların iyileşmesini hızlandırdığı gibi cildi güzelleştirir. Bir kase balkabağı püresi, günlük E vitamini ihtiyacımızın yüzde 10'unu karşılıyor.

Bakır: Balkabağı içerisinde bulunan bir miktar bakır, vücut dokusunun yenilenmesinde ve protein sentezlenmesinde rol oynar. Saç ve deri sağlığı için faydalı olan bakır, kan hücrelerinin gelişmesi için de gereklidir. Bir kase balkabağı püresi, günlük bakır

ihtiyacımızın yüzde 10'unu karşılıyor.

Magnezyum: Cildin, saçların ve tırnakların daha güçlü ve sağlıklı olmasını sağlayan magnezyum, aynı zamanda bağışıklık sistemimizi güçlendiren önemli bir mineraldir. Ayrıca sinir sisteminizin sağlıklı bir şekilde çalışmasına, C vitamini ve kalsiyumun etkin bir şekilde kullanılmasına yardımcı olur.

Balkabağı içeriğindeki lifi önemseyin

Balkabağı, içeriğindeki yüksek lif miktarı ile sindirim sisteminizin çalışmasında pozitif etki gösterir. Ayrıca kolesterol seviyesini dengeleyici ve kolay acıkamızı engelleyici etkisi vardır. Lif ayrıca uzun süre tok kalmamıza da yardımcı olur.

Balkabağı çekirdeği triptofan içeriyor

Balkabağı çekirdekleri ise triptofandan zengindir. Bu aminoasit vücudun serotonin üretmesinden sorumludur. Serotonin, hem kendimizi daha iyi hissetmemizi hem de daha rahat bir uyku uyumamızı sağlıyor. Balkabağı çekirdeklerini salatalarınıza süslemek için kullanabilirsiniz. Bu çekirdekler aynı zamanda kalp sağlığına da iyi gelir.

Balkabağının besin değerlerine bakalım olursak, bir kase haşlanmış balkabağı 49 kalori içerir. Bu da 1 porsiyon meyveden daha az enerji demektir. Balkabağında ayrıca 1.76 gram protein bulunur.

Enfes Kıvamı

Tam Zamanı

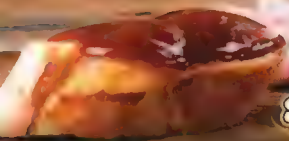
Seğmen

Kuşburnu Marmeladı...

**Yüksek Miktarda
A ve C vitamini**

Potasyum
Magnezyum
Kalsiyum ve
Fosfor
Zengini

**Vücut
Direncini
Artırır**



Seğmen

www.segmen.com.tr

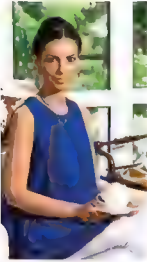
■ şefika günyel ile farklı yaklaşımlar

Beyaz sofranın aromatik lezzetleri



Yeni yıl, yeni başlangıçlar, yeni kararlar, yeni umutlar ve daha pek çok yeni yıl beraberinde getirir. Biz de yeni yıla ve yeni başlangıçlara en çok beyaz yakışır diyerek bembeyaz bir sofraya hazırladık. Şef Şefika Günyel de soframızı y başına en çok yakışan, tarçın, karanfil, vanilya, yıldız anason ve kakule gibi tatlımsı baharatların sihirli dokunuşuyla hazırladığı tariflerle donattı...

Stilist: Mine NARTOP Fotoğraflar: Erkin ÖN



Şefika Günyel
www.chefka.com

BAHARATLI MERCİMEK ÇORBASI



- 6-8 kişilik
2 çay kaşığı rendelenmiş
zencefil
Bir tutam tarçın
Bir tutam yenibahar
2 su bardağı kırmızı mercimek
1 adet yemeklik
doğranmış soğan
1 su bardağı ince
dilimlenmiş rezene
1 adet küp doğranmış domates
1 adet küp doğranmış
kırmızı biber
4 su bardağı bebek ıspanak
2 çorba kaşığı tereyağı
2 litre su
1 su bardağı süt, tuz

Servis için: 1 adet avokado
7-8 adet bebek ıspanak yaprağı

MERCİMEĞİ yıkayıp süzdükten sonra bir tencereye alın. Üzerine zencefil, tarçın, yenibahar, soğan, rezene, domates, kırmızı biber, tereyağı, su, ve tuz ekleyip ocağa oturtun. Mercimek yumuşayınca yıkayıp süzdüğünüz ıspanak ve sütü ilave edin. Bir-iki taşım kaynatıp ocaktan alın. Arzuunuza göre ezilmiş avokado veya kıyılmış ıspanakla süsleyerek servis yapın.



Aromatik mandalina şurubu (4-6 kişilik)

- 2 adet çubuk tarçın
- 3 su bardağı su • 10 adet karanfil
- 2-3 cm büyüklüğünde dilimlenmiş taze zencefil • 2 adet yıldız anason
- 10 adet tane karabiber
- 3 büyük su bardağı taze sıkılmış mandalina suyu • 3 çorba kaşığı bal

MANDALİNA suyunu geniş bir tencereye alın. Üzerine su ve baharatları ilave edip ocaca oturtun. Kısık ateşte 20 dakika pişirip, süzün. Balı ilave edip karıştırın. Sıcak veya soğuk olarak servis yapın.

SEBZE DOLGULU BAHARATLI BÖREKLER



4-6 kişilik

Hamuru için: 4 su bardağı un
1 adet yumurta, 1 su bardağı su
1 çay kaşığı tuz

İç malzeme için:
3 adet dövülmüş karanfil
2 adet ezilmiş kakule tohumu
2 çorba kaşığı zeytinyağı
7-8 adet mantar, 2 diş sarımsak
1 çay bardağı dondurulmuş bezelye
2 adet haşlanmış patates
1 çay bardağı kaşar peyniri
Tuz, karabiber

Sogan sosu için:
4 adet piyazlık doğranmış soğan
Yarım çay bardağı zeytinyağı
1 adet yıldız anason
Bir tutam tarçın, tuz, karabiber

Kızartmak için: 2 çorba kaşığı tereyağı

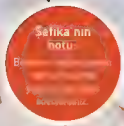
1 HAMURU için unu geniş bir kaba alıp, yumurta, su ve tuzla karıştırarak pürüzsüz bir kıvam elde edene dek yoğurun. Üzerine nemli bir bez örterek dinlenmeye bırakın

2 Diğer taraftan iç malzeme için zeytinyağını küçük bir tavaya alıp üzerine kıyılmış mantar ve sarımsak ekleyerek mantar suyunu salıp çekene kadar pişirin. Bezelyeyi katıp bir-iki dakika kavurun ve haşlanmış patatesleri ezerek üzerine ekleyin. Karanfil, kakule, karabiber ve tuz katın. Bezelye yumuşayana dek pişirip ocaktan alın. İltidkian sonra kaşar peynirini katıp karıştırın

3 soğan sosu için zeytinyağı ve soğanı kısık ateşte soğanlar karamelize olana dek pişirin. Tuz ve baharatları ekleyip birkaç dakika daha pişirip ocaktan alın

4 Dinlenen hamuru unlu zeminde bıçak sarı kalınlığında açın. Hamurdan su bardağı ağzı ile yuvarlaklar kesin. Keştiğiniz hamurların uç kısmına hazırladığınız harçtan koyup elinizle bastırarak kapattın. Kenar kısımlarını kıvrıtarak veya hamur ruleti ile keserek şekil verin

5 Daha sonra kaynayan tuzlu suya atın. Hamurlar suyun üzerine çıkınca delikli kepece ile alıp bir havlu üzerine yan yana çıkarın. Tereyağını yapışmaz yüzeyli bir tavaya alıp börekleri onlu arkalı kızartın ve soğanlı sos eşliğinde servis yapın



Baharatlı sebze cipsleri (4-6 kişilik)

- Yarım çay kaşığı toz zencefil
- 15 adet kakule tohumu
- 1 çay kaşığı pulbiber
- 1 diş dövülmüş sarımsak
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 1 adet büyük boy tatlı patates
- 1'er adet patates, kırmızı pancar, kereviz ve havuç • 1 çay kaşığı tuz

SEBZELERİ halka şeklinde incecek doğrayın. Üzerine zencefil, kakule, pulbiber, sarımsak, zeytinyağı ve tuz ekleyip harmanlayın. Pişirme kağıdı serilmiş bir fırın tepsisine üst üste gelmeyecek şekilde yerleştirin. Önceden ısıtılmış 220 derece fırında 15 dakika pişirin. Fırının ısısını 100 dereceye düşürüp sebzeler iyice kurutılana dek pişirin.

HAVUÇLU VE BAHARATLI KEK



6-8 kişilik

- 1 çay kaşığı tarçın
- 4 adet ezilmiş kakule tohumu
- 1 adet çubuk vanilya
- Bir tutam rendelenmiş muskat
- 3 adet yumurta
- Bir buçuk su bardağı tozşeker
- 1 su bardağı süt
- 200 gram ertilmiş tereyağı
- 1 su bardağı ıri çekilmiş ceviz
- 2 su bardağı rendelenmiş havuç
- 3 su bardağı un
- 1 paket kabartma tozu

Sosu için:

- 240 gram bitter çikolata
- 200 ml krema

Süslemek için: Yarım su bardağı çikolatalı fındıklı draje, inci draje
Arzuya göre yenilebilir çiçek

1 YUMURTA ve tozşekeri iyice kabarana dek çırpın. Üzerine, süt, tereyağı ve rendelenmiş havuç katıp karıştırın. Vanilya çubugunu uzunlamasına ikiye kesin ve bıçak tersi ile sıyrarak özünü çıkarın ve karışıma ekleyin. Baharatları ve cevizi ilave edin. Kabartma tozu ve unu karıştırıp azar azar harca katın. Yağlanmış ve unlanmış 24 cm çapındaki kelepçeli bir kalıba dökün. Önceden ısıtılmış 175 derece fırında kontrol ederek (keke bir kürdan batırın temiz çıkıyorsa pişmiş demektir) pişirin. Ilıdıktan sonra kalıptan çıkarın ve soğumaya bırakın.

2 Çikolata sos için kremayı küçük bir tencereye alıp, kısık ateşte kaynatmama-ya dikkat ederek ısıtın ve ocaktan alın. Üzerine kurılmış çikolata ekleyin ve eriyene dek karıştırın.

3 Sos ılıdıktan sonra kekin üzerine dökün. İyice soğuduktan sonra çikolatalı fındıklı draje, inci draje ve yenilebilir çiçeklerle süsleyerek servis yapın.



BAHARAT SOSLU VE NARENCİYELİ TAVUK



4-6 kişilik

6 adet tavuk bageci

2 adet tavuk göğsü

2 adet kan portakalı

2 adet mandalina

1 adet lime (yeşil limon)

Baharat sosu için

1 tatlı kaşığı rendelenmiş zencefil

2 adet yıldız anason

1 adet çubuk tarçın

Yarım su bardağı zeytinyağı

2 çorba kaşığı nar ekşisi, tuz

BAHARAT sosu için zencefil, yıldız anason ve tarçını bir kaba alıp üzerine zeytinyağı, nar ekşisi ve tuz ilave edip

yarım saat bekletin. Portakal, mandalina ve limneyi dilimleyip yağlı kagıt serilmiş bir fırın tepsisine dizin. Tavuk parçalarını baharatlı sosa bulayın ve narenciyelerin üzerine yerleştirin. Tepsinin üzerini önce pişirme kağıdı sonra alüminyum folyo ile kapatın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 30 dakika pişirin. Sürenin sonunda pişirme kağıdı ve folyoyu alıp tavuklar iyice kızarana dek pişirin



maret



**Fiyatına da, miktarına da,
lezzetine de tik atacaksınız!**



**MARET PRATİK
BİR KEREDE
BİTİRMELİSİNİZ**

BAHARATLI VE YABAN MERSİNLİ PİLAV



6 kişilik

4-5 adet kakule

2 adet yıldız anason

4 çorba kaşığı tereyağı

3 su bardağı yasemin pirinci

7 su bardağı su

1 tatlı kaşığı safran veya hasır

750 gram küp doğranmış

tavuk göğsü

1 çorba kaşığı un

1 çay bardağı file badem

1 çay bardağı yaban mersini

Tuz, karabiber

1 PİRİNCİ bol su ile yıkayıp geniş bir tencereye alın. Üzerine 7 su bardağı su, kakule, yıldız anason ve tuz ekleyip dağılmayacak şekilde haşlayıp süzün. Baharatları içinden alın. Safranı 3-4 çorba kaşığı sıcak suya koyup kenara alın.

2 1 çorba kaşığı tereyağını bir tavaya alıp üzerine unla karıştırılmış tavuk etini katın. Tuz ve karabiber ekleyip sotileyin. Orta boy bir tencerenin tabanını pişirme kağıdı ile kaplayın ve tavuğu tencereye yayın.

3 2 çorba kaşığı tereyağını kızdırıp haşlanmış pirince ekleyin ve ezmeye dikkat ederek karıştırın.

4 PİRİNCİ ikiye ayırıp yarısını üzerine safranlı karışımı ekleyin ve karıştırın. Daha sonra tenceredeki tavuğun üzerine basturarak yerleştirin. Sade pirinci safranlının üzerine yayıp bastırın. Tencerenin kapağının altına temiz bir havlu koyarak kapağını kapatın. En kısık ateşte açığınız ocagin üzerine koyup 15 dakika pişirin.

5 Ocagin altını kapatıp 10 dakika demlendirdikten sonra ters çevirip servis tabağına aktarın.

6 Kalan tereyağını kızdırıp badem ve yaban mersinini hafifçe kavurun. Pilavın üzerine ekleyerek servis yapın.



YENİ
BİR CAM
**HEP
YENİ BİR
HEYECAN**

lav.com.tr

[f](#) [i](#) [t](#) /LAVTurkiye



PASTIRMALI KÖFTE KAPAMA



6-8 kişilik

6 adet dövülmüş karanfil

10 adet dövülmüş kakule tohumu

Bir tutam tarçın, 300 gram dana kıyma

200 gram kuzu kıyma

400 gram tavuk kıyma

3 dilim hayat ekmek

1 adet rendelenmiş soğan

1 adet yumurta, tuz, karabiber

200 gram kıyılmış mantar

1 su bardağı file antepfıstığı

Yarım demet kıyılmış maydanoz

250 gram dilimlenmiş pastırma

Üzeri için:

File antepfıstığı, frenk maydanozu

KIYMALARI geniş bir kaba alın. Bayat ekneği rondodan çekin ve kıymaya ekleyin. Kalan malzemeyi de üzerine ilave ederek yoğurun. Orta boy ortası delik ve fazla derin olmayan bir kek kabının içini pısrırma kağıdı ile kaplayın. Pastirmaları kabının içine köftenin üzerine kaplayacak şekilde düzün. Köfte harcını basturarak üzerine yerleştirin. Kenarlardaki pastirmaları köftenin üzerine kapatın. Kalıbın üzerini pısrırma kağıdı ile kaplayın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 1 saat pişirin. Fırını kapatıp yemeyi 10 dakika dinlendirin. Daha sonra servisi tabağına ters çevirerek çıkarın. Üzerini süsleyerek servisi yapın.

BUYUK CEKIL
08 SUBAT

YENI YILDA ILK HEDİYENİZ PALLADIUM'DAN

11 Ocak 2018 - 14 Ocak 2018 tarihleri arasında ilk alışveriş
yaparak 01 Ocak 2018 - 14 Ocak 2018 tarihleri arasında ilk alışveriş
yaparak 01 Ocak 2018 - 14 Ocak 2018 tarihleri arasında ilk alışveriş
yaparak 01 Ocak 2018 - 14 Ocak 2018 tarihleri arasında ilk alışveriş




PALLADIUM
ALISVERIS MERKEZİ
ATAŞEHİR

www.palladiumatasehir.com.tr
f palladiumm p palladium p palladiumatasehir

BAHARATLI VE PORTAKALLI CÖREKLER



6-8 kişilik

- 1 adet çubuk vanilya
- 1 çay kaşığı toz anason
- 1 çay kaşığı tarçın
- 4 su bardağı un
- 2 adet yumurta
- 1 çay bardağı pudraşekeri
- 3 çorba kaşığı tereyağı
- 1 Türk kahvesi fincanı
- portakal kabuğu rendesi
- 2 çay kaşığı portakal yağı
- 1 çay bardağı küçük
- doğranmış portakal
- sekerlemesi
- 1 su bardağı süt
- 1 paket (+2 gram) yaş maya

Üzeri için:

- 1 adet yumurta sarısı
- 1 çay bardağı pudraşekeri

VANİLYA çubuğunu uzunlamasına ikiye kesin ve bıçak tersi ile sıyrarak özünü çıkarın. Unu geniş bir kaba alıp üzerine baharatları ve kalan malzemeyi ilave edip yumuşak ama ele yapışmayan bir hamur hazırlayın. Hamuru streç filme sarıp iki katı büyüklüğe erişene dek oda sıcaklığında bekletin. Daha sonra 3 eşit parçaya ayırıp, yuvarlak bezeler yapın. Bezeleri merdane ile 1.5 cm kalınlığında açın. Açığınızı hamurların merkezinde bir çay bardağının ağzı kadar mesafe bırakarak 6 eşit parça kesin. Kestiğiniz parçaların üst kısmının birer küçük kesik daha atın. Bu kesiklen elimizle hafifçe açarak her parçayı V şekline getirin. Daha sonra pısrırma kağıdı serilmiş bir fırın tepsisine yerleştirin. Bu şekilde yarım saat daha bekletin ve üzerlerine yumurta sarısı sürün. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında üzerleri kızarana dek pısrırın. İhlolduktan sonra pudraşekeri serpererek servis yapın.



Sofraların aromatik yıldızları



Nazlı Piskin

● incekitler@gmail.com
● Instagram.com/nazlipiskin

BAHARAT, mutfaklarımızın vazgeçilmezlerinden. Bazı baharat çeşitleri her mevsim elimizin altında, onları yapıyoruz. Bazılarınıysa kışın daha çok arıyor, kışa daha çok yakıştıyoruz. Benim için tarçın, yenibahar, yıldız anason işte bu tür baharat türlerinden. Tatlımsı ve ısıtıcı olmaları, kokuları nedeniyle kışa, kışın ev ortamını kokulandırmaya ve yılbaşı sofralarına en çok yakıştığımdır baharat türlerinden. Kışa yakışan baharat türlerinden tarçın, bir ağacın kabuğu, yenibahar bir meyve, yıldız anason ise bir tohum kapsülü! Bu üç güzelin her birinin marifeti de lezzeti de, kokusu da ayrı. Üçü de Anadolu'ya çok uzak diyarlara ait olmasına rağmen yüzyıllardır mutfaklarımızda çeşitli şekillerde kullanılan malzemeler. Dünyada yaygın olarak ve sayısız reçetede lezzet verici olarak kullanılan tarçın, *Cinnamomum* cinsine mensup birkaç ağacın türünün kabuğunun iç kısmıdır. Tarçın ağacının iğnimsi ve rulo haline getirilip kesilmiş kabuğu, çubuk tarçın ya da kakub tarçın tabiri edilir ve bütün ya da kırılarak yemeklerde, bittik çaylarında, koku vericilerde kullanılır. Tarçının Türkçe adlarından biri de tatlı kabakutur

Çubuk tarçın öğütülerek toz haline getirilerek toz tarçın elde edilir. Tarçın ağaçları defnegiller ailesine mensup olup anavatanı Sri Lanka'dır. Sri Lanka'da yağmur mevsiminde sabahları sis çökmüş bahçeler tarçın hasadı yapan işçilerle doludur. Antik Mısır ve sonrasında antik Yunan ve Roma devrinde tarçın tüccarları ürünün fiyatını yükseltmek amacıyla tarçın hasadının zorluğu, Sri Lanka'dan getirilerek yapılan zorlu yolculukla ilgili hikâyeler uydurmuşlardır. Bu hikâyeler ise yaramış ve tarçın, insanların hayalgücünü harekete geçirerek egzotik mameketler ve o mameketlerin bir o kadar egzotik mutfakları hakkında hayaller kurduran bir baharat olmuştur. Ünlü Arab Mutfakları'nın vazgeçilmezlerinden. Tarçının Avrupa'da yaygınlaşmasıysa Haçlılar'ın, kutsal topraklardan dönüşünden sonradır. Gelelim yenibahara. Karabiberden büyükçe, minik toz halindeki bu nefis baharat, mersingiller ailesinden *Pimenta dioica* ağacının meyvesidir. Anavatanı Batı Hint Adaları'dır. Günümüzde Jamaika, Karayipler ve Güney Amerika'nın tropik bölgelerinde yetiştirilir. Yenibahar çoğunlukla daha olgunlaşmadan hasat edilir, içlerinden çırtı duyulana kadar güneşte kurutulur ve o bıldırmız koyu kahverengine bürünür ve kokusu yoğunlaşır. Yenibahar, yanlış bir şekilde "baharat karışımı" olarak bilinir. İçinde yenibaharın yanı sıra başka baharat çeşitlerinin de bulunduğu karışımların yenibahar olarak satılmasının da bu yanlış bilginin oluşmasında rolü var elbette. Satın alacağımız yenibaharın Karayipler'de yetiştirilmiş olduğundan emin olun, yenibahar tanelerinin her tarafı kahverengi olmalı, tanelerin üstünde tozlu bir arikk görülmemelidir. Kırıktane sayısız arikkedir. Yenibaharın kullanım süresi sona ermeye yüz tuttukça istenen yağ yoğunluğu düşüğünden gevrekler, kurularlar Karabiber ve karanfile benzer tat özellikleri gösteren ama onlardan daha tatlı olan yenibahar, öğütülerek et yemeklerine, terbiyelere kullanılabilir. İn dövülmüş yenibahar, tarçın ve yıldız anason ya-

nısıra kakule ve narenciye kabuklarıyla soguk kış günlerinde iç ısıtıcı, baharatlı çayların yapımında kullanılabilir. Yıldız anason ise muhteşem yıldız şekli ile, görünüşü en güzel baharat çeşitlerinden. Gösterişli manolyagiller ailesinden olup Çin, Laos ve Vietnam'da yetişen *Illicium verum* adlı ağacın tohum kapsülleri ve onun içindeki tohumlarıdır. Anavatanı Güney Çin'dir. Bu nedenle Çin anasonu olarak da bilinir. Kolları kırılmamış, bütün haldeki yıldız anason çok güzeldir ama kırık olana göre pahalıdır. Yıldız anason, elle toplanan bir baharat olduğundan bu işlem sırasında kırılıbiliyor. Mutfakta kullanımı açısından bu baharatın her yanının aynı renkte olması ve kokusunun rezenanason karışımına benzer olması gerekli ve yeterlidir. Ünlü mamullerde olduğu gibi öğütülerek yiyeceklerle karıştırılacak ya da reçellerde, serbellerde, çaylarda, suruplarda olduğu gibi parça halinde yiyeceklerin içine atılıp pişirme işleminden sonra çıkarılacaksa, bütün halde olana gerek yok aslında. Ama süsleme için bütün haldeki yıldız anason harika! Satın alırken yıldız anason yığınının içinde yaprakların veya dal parçalarının bulunmamasına dikkat etmek gerek. İşte kış kışındilerine ya da yılbaşı sofralarına yakışan nefis meyveli turlarınizi için harika bir baharat karışımı

- 1 yemek kaşığı toz tarçın
- 1 tatlı kaşığı toz zencefil
- Yarım tatlı kaşığı yeni öğütülmüş toz karanfil
- Yarım tatlı kaşığı yeni öğütülmüş yenibahar
- Yarım tatlı kaşığı yeni rendelenmiş muskat (küçük hindistincevizi)

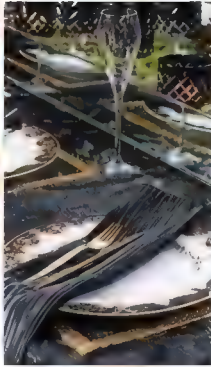
Tarçın ve zencefilin kahve değirmeninde birazda çekip toprakları parçalanmasını ve bu iki baharat çeşidinin birbirine iyice karışmasını sağlayın. Bu karışımı karanfil, yenibahar ve muskatı ilave edip karıştırdıktan sonra hepsini birlikte ince gözlü baharat elegeğinden ya da çay süzgecinden eleylek geçirin. Afiyet olsun

Umutların, dileklerin, beklentilerin yenilendiği yepyeni bir yıla adım atarken, kalabalık ve özenli sofralarda buluşmak isteyenler için, Tülin Doğruer orbadan hindiye, pastadan salataya hem göze hem damağa hitap eden tarifler verdi.

Stilist: Selma şEN

Fotoğraflar: Erkin N

Özenli, şık
ve kalabalık
sofralar için...



Kestane çorbası

[6-8 kişilik]

- 1 kg kabuklu haşlanmış kestane
- 50 gram tereyağı
- 1 adet soğan
- 1 diş sarımsak
- 1 çorba kaşığı un
- 5 su bardağı tavuk suyu
- 2 çorba kaşığı üzüm sirkesi
- Tuz, karabiber

- Üzeri için: 1 adet soğan
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 10 adet költür mantarı

KESTANELERİN kabuklarını temizleyip kenara alın. Tereyağı ve rendelenmiş soğanı tencereye alıp kavurun. Ezilmiş sarımsak ve un ilave edip karıştırarak kavurun. Tavuk suyu, sirke, tuz ve karabiber katıp karıştırın. Kestaneleri ilave edip kaynatmaya bırakın. Kaynadıktan sonra ocaktan alıp, blenderden geçirin. Üzeri için zeytinyağını başka bir tencereye alıp, halka doğranmış soğanı ilave edip soteleyin. Dilimlenmiş mantar ekleyip sotelemeye devam edin. Çorbayı servis tabaklarına pay edin. Üzerlerine mantarlı karışımı pay edip servis yapın.





İspanaklı rulolar (6-8 kişilik)

- 1 kg ıspanak
- 6 adet yumurta
- 4 çorba kaşığı nişasta
- 2 çorba kaşığı un
- Tuz, karabiber
- 250 gram krem peynir
- 1 çorba kaşığı mayonez
- 10-15 dilim somon file

İSPANAGI blenderden geçirip, suyunu sıkın. Çırpılmış yumurta, nişasta, un, tuz ve karabiber ilave

edip karıştırın. Karışımı pişirme kağıdı ile kaplanmış fırın tepsisine eşit şekilde yayın. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında 15-20 dakika pişirin. Fırından alıp, üzerine kağıt havlu ile kapatın. Aynı bir yerde krem peynir ve mayonezi karıştırın. İspanaklı hamurun üzerindeki kağıt havluyu alıp, krem peynirli karışımı yayın. Somonları geçişgüzel yerleştirip rulolar şeklinde sarın. Alüminyum folyoya sarıp, buzdolabında ıyice soğuyana dek dinlendirin. Alüminyum folyoyu çıkarıp dilimleyin ve dilediğiniz şekilde süsleyerek servis yapın.

Mandalina soslu hindi

(15-20 kişilik)

- 1 adet hindi (5-6 kg)
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1 adet limonun suyu
- 1 çorba kaşığı tuz
- Sos için: 4 adet mandalina
- 1 çorba kaşığı mısır nişastası
- 2 adet portakal
- 1 adet limon

Hindinin içine

- Kayısıli bademli pilav
- Servis için: Mevsim meyveleri

ZEYTINYAĞI, limon suyu ve tuzu çırpıp hindinin her tarafına bu karışımı sürün. Üzerini kapatıp, bir gece buzdolabında dinlendirin. Ertesi gün pişirme kağıdı ile kaplanmış fırın tepsisine, bacakları üstte gelecek şekilde yerleştirin. Bacaklarını mutfak ipiyle bağlayıp, önce pişirme kağıdı ile sonra alüminyum folyo ile kapatın. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 1 saat pişirin. Daha sonra fırının ısıtısını 170 dereceye indirip 2 saat daha pişirin. Fırından alıp soğumaya bırakın. Sos için hindiyi pişirdiğiniz fırın tepsisinde biriken sosu süzgeçten geçirip kenara alın. Nişasta, mandalina portakal ve limon suyunu ten-cerece alın. Üzerine hindinin pişirme sosundan ilave edip ocaga oturtun. Kaynamaya başlayınca ocaktan alın ve varısını hindinin üzerine sürün. Kayısıli bademli pilavı hindinin ıı ne yerleştirin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında hindinin üzerine ıyice kızarana dek pişirin. Fırından alıp servis tabağına yerleştirin. Hindinin yanlarına meyve yerleştirip, kalan sosla birlikte servis yapın.

Kayısılı bademli pilav

(6 kişilik)

- 10-12 adet kuru kayısı
- 2 su bardağı pirinç
- 50 gram tereyağı
- 2 su bardağı tavuk suyu
- Tuz
- 1 su bardağı kavrulmuş badem

KAYISILARI sıcak suda dinlendirip, suyunu süzün. Küp doğrayıp kenara alın. Pirinç ılık tuzlu suda 30 dakika dinlendirin. Suyunu süzüp kenara alın. Tereyağını ten-cerece alıp eritin. Pirinç ekleyip 2-3 dakika karıştırarak kavurun. Sıcak tavuk suyu, tuz ve kayısı ilave edip kısık ateşte kapaklı olarak suyunu çekene dek pişmeye bırakın. Kavrulmuş badem ekleyip ocaktan alın. Harmanlayıp üzerine kağıt havlu kapatın ve 10 dakika demlenmeye bırakın. Daha sonra hindinin içine yerleştirin.





Narlı semizotu salatası (4 kişilik)

- 1 adet nar
- 1 demet semizotu
- 2 adet avokado

Sos için:

- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1 adet limon • Tuz

Üzeri için:

- 1 çorba kaşığı kavurulmuş susam

SEMİZOTUNU ayıklayıp yıkayın. Suyunu iyice süzdürüp, karıştırma kabına alın. Üzerine tanelenmiş nar ve kabukları temizlenip küp doğranmış avokado ilave edin. Sos için zeytinyağı, limon suyu ve tuzu çırpın. Salatanın üzerine gezdirip harmanlayın. Salatayı servis tabağına alıp, üzerine kavurulmuş susam serperek servis yapın.

Roka sos eşliğinde kereviz dolması (6 kişilik)

- 6 adet kereviz (eşit büyüklükte)
- 1 adet limonun suyu • 3 adet soğan
- 5 çorba kaşığı zeytinyağı
- 2 su bardağı portakal suyu
- Yarım su bardağı su • 4 adet kesmeşeker
- 1 adet ayva • Tuz

- Roka sos için: 1 demet roka
- 1 çay bardağı kereviz pişirme suyu

KEREVİZLERİN kabuklarını soyun ve ortalarını oyun. İçlerinden çıkan parçaların renkleri kararmanın diye yarım limon suyu eklediğiniz suyun içine alın. Aynı bir yerde küp doğranmış 2 adet soğanı 3 çorba kaşığı zeytinyağında soteleyin. 1 su bardağı portakal suyu, su, 3 adet kesmeşeker, tuz ve kerevizleri ekleyip yumuşayana dek pişirin. Başka bir tencerede küp doğranmış 1 adet soğanı 2 çorba kaşığı zeytinyağında soteleyin. Üzerine küp doğranmış ayva, suyu süzölmüş kereviz içi, 1 su bardağı portakal suyu, kalan limon suyu, 1 adet kesmeşeker ve tuz ilave edip pişirin. Süzgeçten geçirip, kerevizlerin içlerine doldurun. Roka sos için roka ve 1 çay bardağı kerevizin pişen suyunu birlikte blenderden geçirin. Servis tabaklarına roka sosu pay edin. Üzerine kereviz yerleştirip servis yapın.



Bir alışveriş harikası!

Modanın, lezzetin ve
eğlencenin büyümesine kapılar.



Mağaza



Salon



36
Restaurant



Araçlık Otopark

MALTEPE

Park



Yılbaşı pastası (6-8 kişilik)

Çikolatalı muhallebi için

- 2'şer çorba kaşığı un ve kakao
- 1 çorba kaşığı nişasta
- 1 su bardağı tozşeker
- 3 su bardağı+1 çay bardağı süt
- 1 paket (80 gramlık) bitter çikolata

1 paket krem şanti

1 çay bardağı toz antepfıstığı

Balkabaklı karışım için

Bir buçuk kg balkabak

1 su bardağı tozşeker

500 gram kestane şekeri püresi

Çikolata sos için

100 gram bitter çikolata

Yarım su bardağı krema

Pastanın kenarları ve tabanı için

50 adet kedidil bisküvyi

Süslemek için

Pismantiye ve kestane şekeri

ÇİKOLATALI muhallebi için
un, nişasta, kakao ve tozşeker
karıştırın. Ocaga oturtup, yavaş
yavaş 3 su bardağı sütü ilave edin
ve karıştırarak pıstırın. Kaynamaya
başlayınca çikolata ekleyip karış-
tırın. Kapağını kapatıp soğumaya
bırakın. Aynı bir yerde krem şanti-
yı kalan 1 çay bardağı soğuk sütle
çırpın. Soğuk muhallebiye ilave
edip mikser yardımıyla çırpın.
Antepfıstığını ekleyip karıştırın.
Balkabaklı karışım için dilimlen-
miş balkabak ve tozşeker i ten
cerezeye alıp, kısık ateşte pıstırın.
Ocaktan alıp, varsa suyunu süzün
ve soğumaya bırakın. Balkabak
ve kestane şekeri püresini birlikte
ezip püre haline getirin.
Çikolata sos için çikolatayı ben-
marı usulü eritip ocaktan alın
Üzerine ısıtılmış krema ekleyip
karıştırın.

Orta boy kelepçeli kek kalıbını
sıracı filmle kaplayın. Tabanına ve
kenarlarına kedidil bisküvyi yerleş-
tirip, ortasına çikolatalı muhallebi-
yi dökün. Üzerine bir sıra kedidil
bisküvyi döküp, balkabaklı karışımı
yayın ve çikolata sosu dökün.
Buzdolabında 1 saat dinlendirip,
kalıptan çıkarın ve arzuya göre
pismantiye ve kestane şekeri ile
süsleyip servis yapın.

Stil Sahibi Gelinlerin Dergisi

HARPER'S BAZAAR WEDDING



Kış sayısı bayilerde.

BAZAAR



Metis Çolak

Yeni yıl sofralarının vazgeçilmez lezzetlerinden biri de pastalardır. Metis Çolak, kolay bulunabilen malzemeler ve biraz emekle yeni yıl sofralarınızı taçlandıracak görkemli pasta tarifleri hazırladı.

Kutlama pastaları



Stilist: Selenay Kübra KOCER

Fotografılar: Çağla BEZER

Zemin ve aksesuarlar: Studio Lucina

GLUTENSİZ ORMAN MEYVELİ PASTA



4-8 kişilik

Ganaj için: 300 ml krem
180 gram bitter çikolata

Keki için: 6 adet yumurta
1 çorba kaşığı + 1 çorba kaşığı

6 çorba kaşığı glutensiz un
10 çorba kaşığı kakao

Süslemek için: 1'er su bardağı
ahududu, çilek ve yabanmersini

1 GANAJ için kremayı küçük
bir kaba alıp ocağa oturtun.
Çikolataları kırıp cam bir kaba alın.

1 Kremayı ocağa başladığında
çikolata parçalarının üzerine dökün.

2 Hamuru için yumurtaların akını ve
yumurtalarını çırpın. Akları 1 çorba
kaşığı şekerle çırpın.

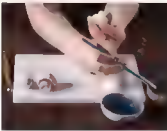
3 Bir başka kaptan ise glutensiz un
ve kakaoyu karıştırın. Bir spatula
yardımıyla yavaş hareketlerle
yumurta sarısı ve akıyla yaptığınız
karışımı birbiriine ekleyin.

4 Hamuru yağlı kağıt serdiğiniz
büyük boy bir fırın tepsisine
dökün. 180°C'de 25-30 dakika
kontrol ederek pişirin.

5 Soğuyunca 1 çorba kaşığı
büyükte yuvarlak bir kaşıkla keki
kesin. Her kekin altına ganaj ve orman
meyveleri koyarak süsleyin.

Kalan ganajı krema sıkma torbasına
doldurup keklerin altına
dökün.





Şeker hamurundan mantar yapımı:

- ★ Mantar için stediğiniz kadar beyaz şeker hamurunu stediğiniz büyüklükte koparın. İki elinizle bastırarak avucunuzda yuvarlayın. İnce uzun hale getirdiğiniz hamuru yavaşçağınız mantarların şapka kısmının boyutuna göre bölün. Şeker hamuru süslemek için bal, toz... a eli ile veya yavaş yavaş herhangi bir şeyle bastırarak ortasını açarak şapka şekli verin.
- ★ Aynı şekilde kenarlarına ince uçlu bir aletle bastırarak da çizgi efekt verin.
- ★ Daha sonra rulo halindeki hamurdan şapka'nın parçaları kesin. Kenarlarını yuvarlayıp mantar saplarını hazırlayın. Mantar şapka arını ve sapların biraz su ile birbirine yapıştırın.
- ★ Fırçanız toz kahverengi ya da beyaz veya kakaoya biraz balı p mantar görüntüsünü elde edecek şekilde boyayın. Fırçanız a. diğ. n. z toz miktarı az olmalı. Elde ettiğiniz mantarları kutuk pasta veya başka ikramların zı süslemek için kullanab. lirsiniz.

KÜTÜK PASTA



- 12-14 kişilik
- Pandispanyası için:
- 12 adet yumurta
- 8 çorba kaşığı tozşeker
- 16 çorba kaşığı un
- 1 paket kabartma tozu
- 1 paket vanilya

Keki ısıtmak için.
1 su bardağı cappuccino ya da nescafe

Ganaj için
400 gram bitter kuvertür çikolata
500 gram krema (2 su bardağı)

Arası için
1 su bardağı ceviz
Bir buçuk su bardağı çakıl çikolata

1 PANDİSPANYASI için yumurta ve şekeri köpüklemp beyazlaşana kadar çırpın. Un, vanilya ve kabartma tozunu eleylekerek üzerine ekleyin. Karıştırdıktan sonra yağlı kağıt serilmiş iki ayrı fırın tepsisine bölüştürerek dökün. Kekiñiz ince bir katman halinde olmalı. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında hafif kızarana kadar pısırin ve soğumaya bırakın. Soğutugunuz kekleri kağıttan sıyrıp tezgaha alın. Cappuccino dökerek hafifce ısıtın.

2 Ganaj için çikolatayı küçük parçalar halinde doğrayın ve bir kaba alın. Kremayı kaynatmadan ısıtıp çikolataların üzerine dökün. Karıştırmadan önce krema çikolatayı eritene dek bekleyin. Ardından çırpıp buzdolabında 2 saat bekletin. Çıkardıktan sonra mikserin yüksek devrinde 2 dakika çırpın. Bu aşamada ganaj kurumaya başlayacaktır, o yüzden hızlı hareket etmeye dikkat edin.

3 Ganajın yansını keklerin üzerine eşit olacak şekilde sürün. İçlerine çakıl çikolata ve ıtrı çekilmiş ceviz serpin. Uzun tarafından rulo şeklinde sarın. Bir tanesini ortasından vererek şekilde ikiye bölün. Ağaç gövdesinden uzayan iki dal şeklinde uzun olan rulonun kenarlarına birleştirin. Kalan ganajı bir spatula yardımıyla sürerek kekleri birleştirin. Ganaj hafif kurumaya başladığı zaman spatulanın bıraktığı izler kütük dokusu verecektir. Pastayı oda sıcaklığında bekletin. Ganaj oturduğu zaman şeker hamurundan hazırladığınız mantar, pudraşekeri, biberiye ve yılbaşı süsleriyle süsleyin.



TARÇINLI MERENG PASTA



22-24 kişilik

Büyük pandispanya için

10 adet yumurta

305 gram tozşeker

50 ml su (üç buçuk çorba kaşığı)

Yarım paket vanilya, 240 gram un

80 gram mısır nişastası

1 çay kaşığı tarçın

Küçük pandispanya için: 5 adet yumurta

160 gram tozşeker

30 ml su (iki çorba kaşığı)

Yarım paket vanilya, 120 gram un

40 gram mısır nişastası

1 çay kaşığı tarçın

İtalyan merengi için: 600 gram tozşeker

10 adet yumurta, 450 gram tereyağı

Şeker hamuru kaplaması için:

1 kg beyaz şeker hamuru

50 gram file badem

2-3 adet tarçın çubuğu

Yeteri kadar pudraşekeri

1 BÜYÜK pandispanya hamuru için yumurtaların akını ve sarısını ayırın. Yumurta sarıları ile şekerin yarısını iyice köpürene dek çırpın. Kalan şekerle de yumurtalarını kar kıvamına gelene dek çırpın ve kenara alın.

2 Yumurta sarılı karışıma vanilyayı ve suyu koyun. Yavaş hareketlerle alt üst ederek karıştırın. Ardından eleyerek un ve nişastayı ekleyin. Tarçını da ekleyip aynı şekilde yavaşça karıştırın.

3 İlk başta karışım serri kıvamda olacağından yumurta aklarının üçte birini ekleyip spatulayla söndürmeden karıştırın. Hamur daha akışkan hale gelecektir. Kalan yumurtaları da azar azar ve spatulayla karıştırarak ekleyin.

4 Karışımı yağlayıp tabanına yağlı kağıt serdiğiniz 26 cm'lik kek kalıbına dökün. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında pişmeye bırakın. İlk 15 dakika kapagını hiç açmayın. Kokusu çıkmaya başladığında

kontrol ederek (keke bir kürdan batırın temiz çıkıyorsa pişmiş demektir) yaklaşık 45-50 dakika pişirin. Soğuduktan sonra kalıptan çıkarıp dinlendirin.

5 Küçük pandispanya hamurunu (kendü malzeme ölçülerini kullanarak) büyük pandispanyayı hazırladığınız şekilde hazırlayın. Hamuru yağlayıp tabanına yağlı kağıt serdiğiniz 16 cm'lik kek kalıbına dökün. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında pişmeye bırakın. İlk 15 dakika kapagını hiç açmayın. Kokusu çıkmaya başladığında kontrol ederek (keke bir kürdan batırın temiz çıkıyorsa pişmiş demektir) pişirin. Soğuduktan sonra kalıptan çıkarın.

6 İtalyan merengi için yumurtaların akını ve sarısını ayırın. Yumurta aklarını ve şekerini ısıya dayanıklı bir kaba alın. Daha sonra ocakta içinde kaynayan su bulunan başka bir kabin üzerine oturtun. Mutfak termometresi ile 60 dereceye gelene dek karıştırarak pişirin. Termometreniz yoksa seker ve yumurtalı özleştikten 1.5-2 dakika sonra kaynayan suyun üzerinden alın.

7 Ardından geniş bir kaba alıp mikserle üzerinde tepecikler oluşana ve pürüzsüz bir kıvam alana dek çırpın. Merengi ikiye bölün. Tereyağını mikserle krema kıvamına gelene dek çırpın ve kaşık kaşık merengün bir parçasına katın. Krema kıvamına geldiğinde pastaya sürülmeye uygun demektir.

8 Kenarda dinlenen pandispanyaların her ikisini de enlemesine 3 parçaya bölün. Kat aralarına tereyağlı kremayı sürüp file badem dökün. Kenara ayırdığınız merengü küçük pastaları üzerine sürün. Pürmüzle üzeri hafifce renk alana dek yakın.

9 Şeker hamuru kaplaması için şeker hamurunu pudraşekeri serpilmiş tezgahta 1 cm kalınlığında ve 26 cm'lik pandispanyayı kaplayacak büyüklükte açın.

10 Daha sonra 26 cm'lik pandispanyanın üzerini ve yanlarını kaplayacak şekilde kaplayın. Fazla kenarları kesip daha sonra kullanmak üzere streç filme sarıp saklayın. Şeker hamurlu katın üzerine merengle kapladığınız küçük pandispanyayı yerleştirin.

11 Kenarlarını kuruyemişlerle veya istediğiniz malzemelerle süsleyerek servis yapın.

Aşçının notu:

- ★ İtalyan merengini hazırlarken mutfak termometresi kullanmanızda fayda var.
- ★ Şeker hamurunu açarken hamurunuz kurursa biraz su serpin. Açma işlemini hamuru kaldırmadan, merdaneizi hareket ettirerek yapın. İşlem sırasında zemin, merdane ve ellerinizin kuru olmasına dikkat edin.
- ★ Sonbahar yapraklarını gıda boyası ile boyayıp pastanızı süsleyebilirsiniz.

Pasta yaparken:

- ✓ Yumurta aklarını çok söndürmeden kekinize yedirin.
- ✓ Kekinizi fırına koymadan önce bekletmeyin ve içindeki hava kabarcıklarını patlatmayın. Kekinizi kabarmasını sağlayan o hava kabarcıklarıdır.
- ✓ Keki fırının tam ortasında pişirmeye özen gösterin.
- ✓ Pişirme esnasında fırınınızın fanını açmayın. Kekiniz doğal yollarla kabardığı için sönebilir.
- ✓ İlk 25 dakika hiçbir şekilde fırının kapagını açmayın.
- ✓ Kekler pişlikten ve kalıptan çıktıktan sonra bir tel üzerinde ters çevrilerek soğutulmalı. Böylelikle hem esit soğur hem de kabarıklıklar düzelir.



Radet portakalmi rendelen

2 adet portakalın rendelenmiş kabuğu

1 çorba kaşığı pudraşekeri

3 Krema için tereyağını mikserle beyazlasana dek çırpın ve kenara alın.

O kuruyemiş ve çubuk tarçın ile süsleyin. Arzuunuza göre üzerine pudraşekeri de serpebilirsiniz.



KESTANE KREMALI PASTA



12-14 kişilik

Kestane kreması için: 800 gram kestane
İki buçuk su bardağı süt
200 gram+3 çorba kaşığı tozşeker
1 paket vanilya
1 çorba kaşığı tereyağı
400 ml krema

Kakaolu pandispanya için:
25 gram toz sıcak çikolata
13 adet yumurta, 320 gram tozşeker
110 ml su, 250 gram un
50 gram kakao, 1 paket vanilya
Üzeri için: 200 gram bitter çikolata

1 KESTANELİ krema için kestaneleri arzuunuza göre haşlayın veya közleyin. Daha sonra kabuklarını soyup kenara alın. Üzeri için çikolatayı da benmari usulü eritip kenara alın.
2 Süt, 200 gram şeker ve vanilyayı bir tencerede kaynatıp pısmış ve

kabukları soyulmuş kestaneleri ekleyin. Kestaneler sütü emip yumuşayana kadar kaynatın. Ardından sütü süzüp kalan kestanelerin içine bir çorba kaşığı tereyağı koyup ezin. Püre haline gelene kadar bu işleme devam edin.

3 Başka bir kaptı kremayı mikserin yüksek devrinde 3 çorba kaşığı tozşeker ile sertleşene dek çırpın. Daha sonra kestane ezmesi ve benmari usulü erittiğiniz çikolatadan 1 çorba kaşığı alıp ekleyin. Spatula ile nazık hareketlerle alt-üst ederek karıştırın. Yarım saat buzdolabında beklein.

4 Pandispanya için yumurtaların akını ve sarısını ayırın. Akıları derin bir kaba alıp şekerin yarısını ekleyip kenara alın.

5 Başka bir kaptı yumurta sarılarını ve kalan şekeri beyaz bir köpük elde edene kadar çırpın. İçine yavaşa suyu ve vanilyayı ekleyin. 30 saniye daha çırpın. Ardından kakao ve toz sıcak çikolatayı ekleyip, karıştırın. Elenmiş unu ekleyip homojen bir karışım elde edene kadar karıştırın. Bu aşamada karışım biraz katı olacak. Kenarda bekle-

yen yumurta beyazı ve şekeri de mikserin hızlı kabarıp tepecikler oluşurana kadar çırpın. Kar kıvamına geldiğinde yumurta alının üçte birini tahta bir kaşık veya spatula yardımıyla söndürmeden kakaolu karışıma ekleyin. Yumurta akı katılmış kakaolu karışımınızı biraz daha açacaktır. Kalan kısmı da tki parça halinde yavaş yavaş ve spatulayla alt üst ederek ekleyin.

6 Karışım toparlandıktan sonra yağlı kağıt serilmiş 26 cm'lik kelepçeli kek kalıbına boşaltın. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında 45 dakika ile 1 saat arasında kontrol ederek (keke bir kurdan batırın temiz çıkıyorsa pısmış demektir) pısrın ve fırından alın.

7 Soğuduktan sonra uzun bir bıçak veya naylon ip yardımıyla eşit olarak üç parçaya bölün. Dolapta bekleyen kremayı kekin her katına ve dışına sürün. Pastayı dolapta bir gece belettikten sonra benmari usulü eritilmiş çikolatayı krema torbasına alarak kenarlarından aktırın. Hazır çiçeklerle, yılbaşı süsleriyle, biberiye gibi kokulu otlarla veya şeker hamuruyla dilediğiniz şekilde süsleyerek servis yapın.



Deniz ürünülü MEZELER



Küçük porsiyonlar halinde hazırlanıp tadımlık olarak sunulan mezelerin deniz ürünülü olanları, özel lezzetleri ile çok sevildiklerinden kutlama sofralarından keyif sofralarına dek başköşede yer alırlar. By Cunda Mezze Balık Evi'nin hem işletmecisi hem de şefi olan Suat Mersin, balık ve farklı deniz ürünlerini kullanarak leziz mezeler hazırladı.

DENİZ MAHSULLÜ KOKOREÇ



6 kişilik
4 adet ahtapot bacağı
200'er gram karides ve kalamar
200 gram iç miye
1 adet büyük boy soğan
2 diş sarımsak, 2 adet sıvı biber
2 adet domates, 3 çorba kaşığı sıvıyağ
Tuz, karabiber, pulbiber, kekik

TEMİZLENMİŞ olarak aldığınız ahtapot bacağı, karides, kalamar ve iç miyeyi boy suyla yıkayıp, süzün. Kağıt havlu ile kuruladıktan sonra incecik kıyım. Sıvıyağı bir tavaya alıp, kıyılmış soğan, sarımsak, sıvı biber ve domatesi 2-3 dakika kavurun. Kıyılmış deniz ürünleri, tuz, karabiber ve pulbiber ilave edin. Deniz ürünleri yumuşayana kadar kavurmaya devam edin. İyice yumuşadıktan sonra tavayı ocaktan alın ve kekik ekleyip karıştırın. Sıcak olarak servis yapın.



JUMBO KARİDES MANTI



6 kişilik
12 adet jumbo karides
1 adet yufka
Kızartmak için: Sıvıyağ

Domates sos için:
2 adet rendelenmiş domates

1 çorba kaşığı sıvıyağ
Tuz, karabiber, sumak, kekik

Üzeri için: Yoğurt ve sarımsak

KARİDESLERİ kuyruklarını koparmadan ayıklayın ve bol suyla yıkayıp süzün. Yufkayı düz bir zemine serin ve 12 adet üçgen elde edecek şekilde kesin. Karideslerin kuyruk kısımları dışarıda kalacak şekilde kestüğünüz

yufkalara sarın. Daha sonra kızgın sıvıyağda kızartın. Domates sos için sıvıyağı bir tavaya alıp rendelenmiş domatesi soteleyin. Tuz, karabiber ve sumak katıp karıştırın. Tavayı ocaktan alın ve kekik ilave edin. Üzeri için yoğurt ve dövülmüş sarımsağı bir kasede çırpın. Servis tabağına aldığınız jumbo karideslerin üzerine sarımsaklı yoğurt, en üste de domates sos gezdirip sıcak olarak servis yapın.

BALIK KÖFTESİ



4 kişilik

1 kg fileto levrek

4 dal taze soğan, 10 dal maydanoz

Yarım çay bardağı galeta unu

Tuz, karabiber

LEVREK filetovu yıkayın ve süzün. Kırıldıktan sonra bir kesme tahtasına alıp üzerine taze soğan ve maydanozu ilave edin. Tüm malzemevi keskin bir bıçak veya zırhla kıyın. Galeta unu tuz ve karabiber ekleyip hafifçe yoğurun. Harçtan cevzden biraz büyük parçalar koparın ve köfte sekti verin. Balık köftelerini tızgarada veya kızgın yağda onlü arkalı kızartın.



Deniz ürünleri şöleni

Besiktas Gayrettepe'de 2 yıldan bu yana hizmet veren By Cunda Mezze Balık Evi'nin menüsünde gün.ük taze balık çeşitlerinin n yanı sıra sıcak ve soğuk mezeler le tatlılar da yer alıyor.

Özel.ikle Ayvalık Cunda dan getirtilen otlarla hazırlanan "Cunda usulu, sıcak ot" mekân n en sevilen lezzetleri arasında ilk sırada geliyor. Haftanın 7 günü aç k olan By Cunda Mezze Balık Evi'ne onli ne sipariş de venilebiliyor.

Gayrettepe Mah. Ayazmadere Cad. No: 17/3
Besiktas / İstanbul

Tel: (0212) 216 10 20





PANÇO



6 kişilik

500 gram mezgıt fileto

2 adet büyük boy patlıcan

Kızartmak için: Sıvıyağ

Domates sos için: 2 adet domates

5-6 adet mantar, Tuz, karabiber
2 çorba kaşığı sıvıyağ

MEZGİT filetoyu orta parmak kalınlığında şeritler halinde doğrayın. Patlıcanları ince uzun şeritler halinde kesip acısının çıkması için tuzlu suda 10 dakika bekletin. Suyunu süzün ve kağıt havlu ile kurulayın. 1 dilim patlıcanın içine 1 parça balık koyun ve

rulo şeklinde sarıp kürdanla tutturun. Kalan patlıcan dilimleri ve balığı da aynı şekilde hazırlayın. Kızdırılmış sıvıyağda kızartın ve kağıt havlu üzerinde fazla yağını alın. Domates sos için kabuğu soyulup küp doğranmış domates ve kıyılmış mantarı sıvıyağda soteleyin. Tuz ve karabiberini ayarlayıp ocaktan alın. Pançonun üzerine gezdirin ve sıcak olarak servis yapın.



KALAMAR DOLMA



6 kişilik

3'er adet kalamar ve ahtapot bacağı
100 gram temizlenmiş karides
100 gram iç midye
1 adet soğan, 2 diş sarımsak
2 çorba kaşığı sıvıyağ
8-10 dal maydanoz, tuz, karabiber

Kalamarları yumuşatmak için:
1'er çay kaşığı karbonat ve tuz
Yarım limonun suyu

ONCELIKLE kalamarları yumuşatmak için geniş bir kaptı karbonat, tuz ve limon suyunu karıştırın. Kalamarları bu karışımla iyice ovun ve bol suyla yıkadıktan sonra kenara alın. Ahtapot bacağı, karides, iç midye, soğan ve sarımsağı kıyın. Tavaya

aldığınız sıvıyağda kıydığınız malzemeleri yumuşayana kadar soteleyin. Kıyılmış maydanoz, tuz ve karabiber katıp, şöyle bir karıştırdıktan sonra ocaktan alın. Kalamarların içlerine bu harcı pay edin ve ağız kısımlarını kôrdanla tutturun. Arzuunuza göre ızgarada pişirin veya sıvıyağda kızartın. Kalamar dolmalarını tam ayırtmadan üzerlerine kesik atarak dilimleyin ve sıcak olarak servis yapın.

Güneşli yarınları görebilmem için...

Bir tuğla da siz koyun!


Yıllardır el ele vererek binlerce
lösemili çocuğumuzu hayata kazandırık.

Bugün ülkemizin en donanımlı
Onkoloji Hastanesi'ni kurarken de
bizi yalnız bırakmayacağınıza inanıyoruz.



1  = 1  = 10 TL
TUĞLA yaz 3406'ya veya

06 494 41 41 41
LÖSEV
Bir tuğla da siz koyun

LÖSEV 
Bağış Kutuları



Anadolu'nun zengin yemek kültürünü yaşatırken bu yadigar lezzetleri gelecek nesillere de aktarmayı misyon edinen Seraf Restoran, münüsünde yer alan yemek ve tatlılardan birkaçının tarifini paylaştı bizlerle...

Yazı: Selma ŞEN

Yadigar lezzetler...

"Geçmiş ve geleniği unutmamak için yaşatmak gerekir" anlayış ile Anadolu'nun zengin yemek kültürünü gelecek nesillere doğru şekilde aktarmak için yola çıkan Seraf Restoran, Haziran 2016'da İstanbul Bağcılar'da hizmet vermeye başladı. Adını Osmanlıca'da yemek veme anlamına gelen "serf" kelimesinin türetilmesinden alan Seraf Restoran'ın mutfagından çıkan tüm yemekler kendi topraklarında ve mevsiminde yetiştirilen sebze meyvelerden hazırlanıyor

22, 24 - 26 kişilik 3 farklı yemek salonu ile konuklarını ağırlayan Seraf Restoran'ın güzel havalar için geniş bir de terası bulunuyor. Deneyimli mutfak kadrosu ile kalite ve hizmetten odun vermeden çalışmaya dikkat eden Seraf Restoran'ın münüsü mevsime uygun olarak güncelleniyor

Adres: Mahmutbey Mahallesi, Peyami Safa Caddesi, No: 38/D, Bağcılar, İstanbul - Tel: (0212) 445 55 05





Bamyacı çorbası (6 kişilik)

- 250 gram çiçek bamyası • 200 gram kuşbaşı kuzu eti
- 100 gram tereyağı • 2 adet orta boy soğan
- 2 çorba kaşığı salça • Yarım su bardağı haşlanmış nohut
- Yarım su bardağı ıslatılmış buğday • Tuz, karabiber

TEREYAGINI tencere alıp, eti suyunu salıp yeniden çekene dek ara sıra karıştırarak kavurun. Küp doğranmış soğan ilave edip kavurmaya devam edin. Soğan pembeleşince bamyayı ve salça ekleyip harmanlayın. Nohut, 3 saat suda bekletilip süzölmüş buğday ve malzemenin üzerine üç parmak geçecek kadar sıcak su ilave edin. Kısık ateşte et iyice yumuşayana dek tencerenin kapağı kapalı olarak pişirin. Ocaktan almaya yakın tuz ve karabiberini ayarlayın.



Lüle kebabı (4 kişilik)

- 720 gram kuzu döş ve but karışımı
- Yarım demet maydanoz
- 4-5 adet sıvı biber
- Yeteri kadar tuz

ETİ satırla iyice kıyıp incecek hale getirin veya kasabınıza kıydırın. Üzerine ince kıyılmış maydanoz, biber ve tuz ilave edip yogurun. 1 saat buzdolabında dinlendirip porسیونlara bölün ve şişlere geçirip, avucunuzda sıkın. Kömür ateşinde veya ızgarada pişirip sıcak olarak servis yapın.



Süryani usulü içli köfte (12 adet)

- İç malzeme için: 4 adet soğan
- 1 su bardağı sıvıyağ
- 250 gram yağsız kıyma
- Tuz, karabiber
- Hamuru için: 1 su bardağı ince bulgur
- Yarım su bardağı irmik
- 250 gram yağsız kıyma
- Tuz, karabiber
- Haşlamak için: Bol su

HARÇ için ince doğranmış soğanı sıvıyağda hafifçe kavurun. Kıymanın yarısını ilave edip kavurmaya devam edin. Tuz ve karabiber ekleyip karıştırın ve ocaktan alın. Hamur için bulgur, irmik ve kıymayı iyice yogurup hamur haline getirin. Hamurdan ceviz büyüklüğünde bezeler koparın. Ara sıra elinizi ıslatarak avucunuzda yuvarlayın ve başparmağınız ile ortalarını oyun. İçlerine harçtan pay edip, kapatın ve yuvarlayın. Kaynar suda haşlayıp, süzgeç yardımıyla sudan çıkarın. Sıcak olarak servis yapın.

Hurma tatlısı (10-12 kişilik)

- 750 gram Medine hurması • 6 su bardağı süt
- 200 gram tereyağı • 350 gram kuru incir

SUT ve tereyağını geniş bir tencereye alıp ocağa oturtun. Kaynamaya başlayınca kıyılmış incir ve çekirdekleri çıkarılmış hurmayı ekleyin. Daha sonra yumuşayana dek kaynatın. Düz bir tepsiye alıp soğumaya bırakın. Kaşık yardımıyla servis tabaklarına alıp soğuk olarak servis edin.

Okumadan evet demeyin!

Cosmopolitan Bride



Dünya podyumlarından getirdik seçimlerimiz

Düğünde tasarrufl etmenin 10 yolu

İhtiyacınıza muccevherler

Düğün gününe özel detoks önerileri

Klas oteller ve festival rotaları

Bavayınız için hayat kurtaran kozmetik ürünler

Eventiz için dekorasyon önerileri



Hepsi bu dergide!

ipodm

any and every



Yayınlandığı ilk günden bu yana sağlıklı nesiller yetiştirmeyi misyon edinen Bebeğim ve Biz Dergisi ile günlük hayatın planlamasını yapmayı neşeli hale getiren ajanda markası Ezelins işbirliğiyle gerçekleşen özel davet; ünlü, fenomen ve blogger anneler ve iş kadınlarının katılımıyla 17 Kasım'da gerçekleşti.



Keyifli bir etkinlik...

20 yıllık deneyimiyle Türkiye'nin her zaman en çok satan anne-baba dergisi olan Bebeğim ve Biz'in, Nişantaşı Hardal Kafe'de gerçekleşen davetinde, Ezelins Ajandaları'nın yaratıcısı ve sahibi, Ezel Demirci, markasının doğuş hikayesini anlattı. Davete Oyuncu ve Sunucu Nefise Karatay, Astrolog Zeynep Turan ve blogger'lar; İpek Dağıstanlı, Alev Şanlı Özkan, Amine Kamburoğlu, Merve Selim, Sinem Gerger Akınal, Barcu Kırıcı, Çalışkan Nesrin Köşeler, Dilara Köşeler, Çağla Sen Akkoyun, Nilüfer Şaşmaz, Deniz Saatçıoğlu, Gülnur San, Yeşim Şenel ve Mehmet Ustaoglu katıldı. Esas mesleği öğretmenlik olan Ezelins Ajandaları'nın sahibi Ezel Demirci, davette, hem iş ve günlük planları için hem de anne olduktan sonraki yoğun temposunda ihtiyaçtan dolayı tasarladığı ilk ajandasını nasıl markalaştırdığını anlattı. Ajandasındaki 365 sayfa da yer alan "hedef kilom" bölümüyle 1 senede tam 34 kilo verdiğini söyleyen Ezel Demirci'nin ajandalarının hedef kütlesi, iş kadınları, anneler ve öğrenciler. Üstelik öğrenciler için ajandalar indirimli fiyattan sunuluyor.

Kapak konseptinde, kuşlar, uçan balon, bisiklet ve love gibi farklı seçenekler sunulan Ezelins Ajandaları'nın yanında konseptte uyumlu şık bir kalem, sticker'lar, eğlenceli kartlar, bant, yıldızlar ve hediye kartları gibi aksesuarların yanı sıra bütün ayları ve günleri gösteren ince el takvimi de hediye ediliyor. Çocuklu anneler için geleceğe mektup sayfası gibi bölümleri ve renkli aksesuarları ile Ezelins Ajandaları, bir anı niteliği de taşıdığı için kullan-at ajandası olmaktan çıkıyor. Farklı tasarımlarıyla herkese uğur getireceğini düşündüğü ajandaları için, "Çok eğlenceli bir ajanda. Zaten sürekli çalışıyoruz; hayat zor ve keyifsiz. Bu işe girdikten sonra fark ettim ki, Türk kadınları aslında planlı olmayı çok seviyor ve mutlaka ajanda kullanıyorlar" diyor Ezel Demirci, ekliyor, "Bu ajandaları kullananlar benim hayallerime ve heyecanıma ortak oluyor". Genellikle yılbaşında tercih edilen Ezelins Ajandaları, anne adayları ve Sevgililer Günü için de çok güzel bir hediye alternatifi.



Soldan sağa Eze, Demirci, Astrolog Zeynep Turan, Zeynep Eryüboğlu



Nefise Karatay, kızı Maya ve Ezel Demirci

BAGIMLILIKLARLA MÜCADELEMİZE DESTEK OLUN!

BAGIŞ YAP
%100
VERGİDEN DÜŞ

yesilay.org.tr

“Çocuklarımıza
bağımlılıktan
uzak, sağlıklı bir
gelecek için
Yeşilay’a bağış
yapıyorum.”

İnkindi bağış ve yardımları tamami yıllık gelir vergisi matrahından indirimle taahhüt edilir.



YEŞİLAY



Muhsin Ertürk

LEZZET KAPISI ANKARA

Zengin bir yemek kültürüne sahip olan Ankara Mutfağı'nın en bilinen lezzetleri arasında "Ankara tava" ve "Bey pazarı kuru su" ilk sırada gelir. Et yemeklerinin ağırlıkta olduğu bu mutfakta hamur işleri de önemli bir yere sahiptir. BTA Merkez Mutfak Şefi Muhsin Ertürk, Ankara'nın en sevilen yemeklerini hazırladı.



BEYPAZARI KURUSU



35-40 adet

3 su bardağı + 1/3 su bardağı un

2 tatlı kaşığı kuru maya

125 gram oda sıcaklığında tereyağı

1 su bardağı oda sıcaklığında süt

2 tatlı kaşığı toz şeker

1'er tatlı kaşığı silme tarçın ve tuz

UNDAN 1 su bardağını kenara ayırıp, kalanı yoğurma kabına alın İçine kuru maya, tereyağı, süt, toz şeker, tarçın ve tuz ilave edin Tüm malzemeyi iyice yoğurun. Ayırdığınız 1 su bardağı unu da ekleyip ele yapışmayan bir hamur elde edene kadar yoğurmaya devam edin Üzerini nemli bir bezle örtün ve mayalanması için oda sıcaklığında ıki misli olup kabarana kadar bekletin. Mayalanan hamurdan elma büyüklüğünde parçalar koparın ve elinizle yuvarlayarak rulo yapın. Verrev kesin ve yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisine aralıklarla yerleştirin. Yarım saat mayalanması için bekletin Önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzeri hafif kızarana kadar pişirin. Fırından alıp ılıttın ve tekrar ısıtılmış 120 derece fırında yarım saat daha tutun Fırının içinde kapagını açmadan bir gece soğumaya bırakın

Aşçının notu:

Bey pazarı kuru suyu hava almayan bir torbada 2-3 ay muhafaza edebilirsiniz

Stilist: Sibel ERDEM Fotoğraflar: Erkin ÖN

KESKEK ÇORBASI



4-6 kişilik

1 su bardağı aşurelik buğday (dövme)

Yarım su bardağı kurufasulye

Yarım su bardağı nohut

1 adet kemikli kuzu incik

1 diş sarımsak, yeteri kadar su

4 çorba kaşığı tereyağı
Tuz, karabiber, pulbiber

Üzerine 1 çorba kaşığı tereyağı
Pulbiber, nane

BUĞDAY, kurufasulye ve nohudu bir gece öncesinden aynı kaplarda ıslatın. Ertesi gün süzüp sudan geçirin ve tencereye alan Küçük incik ve sarımsak ıla

ve edip, üzerine 4 parmak geçecek kadar su ekleyin. Et ve bakliyatlar yumuşayana kadar (gerekirse sıcak su ekleyerek) pişirin. Tereyağı, tuz, karabiber ve pulbiberi ekleyin. Etü kemikten ayırıp ırı parçalar halinde dıdıkleyin. Bir-kı taşın daha kaynatıktan sonra ocagin altını kapatın. Tereyağını eritip pulbiberi yakın. Üzerine gezdirip, nane serpin ve sıcak olarak servis yapın



YUFKALI ET



4-6 kişilik

8 adet kuru yufka

4 adet kuzu incik, 1 adet soğan

2 diş sarımsak, yeteri kadar su

Tuz, karabiber, pulbiber

KUZU incikleri bir tencereve alın ve her tarafları kızarana kadar kavurun. Daha sonra doğranmış soğan ve sarımsak ekleyip, kavurmaya devam edin. Tuz, karabiber ve pulbiber katın. Yaklaşık 1 litre su ekleyin ve et iyice yumuşayana kadar (gerekirse sıcak su ekleyerek) pişirin. Kuru yufkaları servis tabağına alın ve et suyu ile ıslatın. Üzerine eü verleştirin ve tekrar et suyu geçirdikten sonra sıcak olarak servis yapın.



ANKARA KAPAMA



- 8-10 kişilik
- 2 kg kuşbaşı kuzu eti
- 5 diş sarımsak
- Yeteri kadar su
- 1 kg pirinç
- + çorba kaşığı tereyağı, tuz

ETi sarımsak ve tuz ile birlikte bir kapta harmanlayın. 3-4 parça eti kenara ayırın. Kalan eti bir küpece aktarın, dörün aynı zamanda geniş bir tencerenin içine ağız aşağıda kalacak şekilde ters çevirerek yerleştirin. Tencerenin içine bir buçuk litre su ekleyin ve ocağın üstüne alın. Tencerede küpecin etrafında, ki suyun içine ayırdığınız eti ekleyin. Bu etler pişince küpecin içindeki et

de pişmiş sayılır. Tencerenin kapığını kapatın ve yaklaşık 3-4 saat pişmeye bırakın. Tenceredeki et parçaları yumuşayınca ılık tuzlu suda 15 dakika bekletip bol suyla yıkadığınız pirinci suyun içine atın. İri parçalara ayırdığınız tereyağı ile tuz ekleyin. Pirinç yumuşayana kadar (su azalırsa sıcak su ekleyerek) pişirin. Pilavı büyük bir tepsiye alın ve üzerine et serperek servis yapın.



BAZLAMA



10-12 adet

500 gram un

1 tatlı kaşığı kuru maya

1 çay bardağı sıcak süt, bir tutam tuz

yarım çay bardağı sıvıyağ

İki buçuk su bardağı soğuk su

UNU yığırma kabına alın ve ortasını havuz şeklinde açın. Kuru maya, süt, sıvıyağ ve tuzu orta kısma alın. Azar azar su ilave ederek tüm malzemeyi kulak memesinden biraz daha sert bir kıvam alana kadar yoğurun. Üzerini nemli bir bezle örtün ve oda sıcaklığında 15 dakika dinlendirin. Dinlenen hamurdan limon büyüklüğünde parçalar koparın

1 adet bezeyi parmak uçlarınızla neskafe tabağı büyüklüğünde açın. Açtığınız bazlamayı hafif kızarmış yağsız bir tava veya sac üzerine alın. Altı iyice pısmıdan 1-2 dakika sonra hemen çevirin. Aynı şekilde 1-2 dakika sonra tekrar çevirin ve bu şekilde her iki tarafı da kabarıp kızarana kadar bu işleme devam edin. Diğer bezeleri de aynı şekilde hazırlayıp sıcak servis yapın



ANKARA TAVA



6 kişilik

2 adet kemikli kuzu incik

1'er adet soğan ve domates

1 çay bardağı sıvıyağ

Yeteri kadar sıcak su, tuz, karabiber

2 çorba kaşığı tereyağı

2 su bardağı arpa şehriye

KIYILMIŞ soğanı yarım çay bardağı sıvıyağ ile birlikte düdüklü tencerede kavurun. Kuzu incik ilave edin ve rengi dönene kadar kavurmaya devam edin. Küp doğranmış domatesi ekleyin ve üzerini geçecek kadar sıcak su katın. Düdüklü tencerenin kapağını kapatın ve et yumuşayana kadar pişirin. Başka bir tencereye aldığımız tereyağı ve yarım çay bardağı sıvıyağda arpa şehriyeyi rengi dönene kadar kavurun. Suyunu süzdüğünüz kuzu incikleri ve 3 su bardağı sıcak suyu katın. Tuz ve karabiberini ayarlayıp, tencerenin kapağını kapatın. Önce harlı sonra kısık ateşte suyunu çekene kadar (suyu az gelirse biraz daha sıcak su ekleyerek) pişirin. Tencereyi ocaktan alın ve pilavın üzerine temiz bir bez veya havlu ile örtüp kapağını kapatın. 15 dakika demlendikten sonra sıcak olarak servis yapın.





Ayşe Ünal

Havaların soğumasıyla birlikte sıcakık çorbasını masasından eksik etmeyen Ayşe Ünal, tam mevsimidir diyerek de lahana, palamut, elma ve bakliyatla sofrasını çeşitlendiriyor. Siz de mevsimin gözde malzemeleriyle hazırlanan bu tariflerle kış sofralarınıza lezzet katabilirsiniz.

Stilist: Selma ŞEN Fotoğraflar: Erkin ÖN

Sıcacık ev yemekleri...



KUSKUSLU LAHANA SALATASI



- 4 kişilik
- 1 su bardağı haşlanmış kuskus
- 1/4 lahana
- 1 adet soğan
- 5 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 çorba kaşığı salça
- 2 adet havuç
- 1 adet kırmızı biber
- Yarım demet maydanoz
- Yarım demet dereotu
- 1 adet limon
- Yeteri kadar tuz

ZEYTINYAGINI bir tencereye alıp köp doğranmış soğanı 5 dakika soteleyin. Salça ilave edip karıştırın. Üzerine rendelenmiş havuç, jülyen doğranmış lahana, kırmızı biber ve tuz ekleyip karıştırın. Orta ateşte lahana yumuşayana dek soteleyin. Ocaktan alıp, kuskus ilave edin. Kiyılmış maydanoz, dereotu ve limon suyu ekleyip karıştırdıktan sonra servis yapın

KIŞ ÇORBASI



6-8 kişilik

1 adet soğan

2 çorba kaşığı sıvıyağ

2 çorba kaşığı tereyağı

1 adet havuç

1 çorba kaşığı salça

1 tatlı kaşığı nane

1'er çay bardağı kırmızı ve yeşil mercimek

1 çay bardağı bulgur

6 su bardağı su

1 tatlı kaşığı tuz

2 su bardağı tavuk suyu

SOĞANI köp doğrayıp, sıvıyağ ve tereyağı karışımında soteleyin. Rendelenmiş havuç, salça ve nane ekleyip karıştırın. Yıkayıp suyu iyice süzölmüş mercimek, bulgur, su ve tavuk suyu ilave edip karıştırın. Kaynamaya başlayınca altını kısip, bakliyatlar yumuşayana dek pişirin. Ocaktan almaya yakın tuzunu ayarlayın. Sıcak olarak servis yapın.



CEVİZLİ ELMA TATLISI



- 4 kişilik
- 4 adet sarı elma
- 4 çorba kaşığı tozşeker
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 çay bardağı dövülmüş ceviz
- 100 gram kaymak

ELMALARI yıkayıp, kabuklu olarak dörde bölün. Çekirdek yataklarını çıkarıp, geniş bir tavaya yerleştirin. Üzerine tozşeker serpip, orta ateşte yumuşayana dek pişirin. Ocaktan alıp, tarçın ve ceviz serpin. Kaymakla birlikte soğuk olarak servis yapın.

FIRINDA PALAMUT



- 4-6 kişilik
- 2 adet yuvarlak dilimlenmiş palamut
- 2 adet soğan
- 8 adet bebek patates
- 15 adet arpacık soğan
- 1 adet havuç
- 2 adet kırmızı biber, tuz

BALIKLARI yıkayıp, suyunu iyice süzün ve tuzlayın. Soğanların kabuklarını temizleyip, halka doğrayın ve hafif yağlanmış büyük boy fırın kabına serpiştirin. Üzerlerine balık dilimlerini yerleştirin. Patatesleri iyice yıkayıp, ortadan ikiye kesin ve geniş bir kaba alın. Kabukları soyulmuş arpacık soğan, halka doğranmış havuç ve ince doğranmış kırmızı, biberi de kaba alın. Tuz ilave edip karıştırın. Sebzeleri tepsideki balıkların aralarına yerleştirin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında kızarana dek pişirin. Sıcak olarak servis yapın.

Aşçının notu:

Damak zevkinize göre limon dilimleri ve defne yaprağı da ilave edebilirsiniz.



zakkıle A vitamini
kaynaklarından zengin bir
sebze olan havucun
en bilinen turuncu
renginin dışında
beyaz, sarı ve mor
renkli olan türleri de
bulunuyor. Soğanın
deneyimli aşçılarından
Pakize Hakim, havuçla
turbinenden, lezzetli
gözetikler hazırlıyor.

ENERJİK TURUNCU havuç

1. Umsatz 1000000
 2. Umsatz 1000000
 3. Umsatz 1000000
 4. Umsatz 1000000
 5. Umsatz 1000000
 6. Umsatz 1000000
 7. Umsatz 1000000
 8. Umsatz 1000000
 9. Umsatz 1000000
 10. Umsatz 1000000
 11. Umsatz 1000000
 12. Umsatz 1000000
 13. Umsatz 1000000
 14. Umsatz 1000000
 15. Umsatz 1000000
 16. Umsatz 1000000
 17. Umsatz 1000000
 18. Umsatz 1000000
 19. Umsatz 1000000
 20. Umsatz 1000000
 21. Umsatz 1000000
 22. Umsatz 1000000
 23. Umsatz 1000000
 24. Umsatz 1000000
 25. Umsatz 1000000
 26. Umsatz 1000000
 27. Umsatz 1000000
 28. Umsatz 1000000
 29. Umsatz 1000000
 30. Umsatz 1000000
 31. Umsatz 1000000
 32. Umsatz 1000000
 33. Umsatz 1000000
 34. Umsatz 1000000
 35. Umsatz 1000000
 36. Umsatz 1000000
 37. Umsatz 1000000
 38. Umsatz 1000000
 39. Umsatz 1000000
 40. Umsatz 1000000
 41. Umsatz 1000000
 42. Umsatz 1000000
 43. Umsatz 1000000
 44. Umsatz 1000000
 45. Umsatz 1000000
 46. Umsatz 1000000
 47. Umsatz 1000000
 48. Umsatz 1000000
 49. Umsatz 1000000
 50. Umsatz 1000000
 51. Umsatz 1000000
 52. Umsatz 1000000
 53. Umsatz 1000000
 54. Umsatz 1000000
 55. Umsatz 1000000
 56. Umsatz 1000000
 57. Umsatz 1000000
 58. Umsatz 1000000
 59. Umsatz 1000000
 60. Umsatz 1000000
 61. Umsatz 1000000
 62. Umsatz 1000000
 63. Umsatz 1000000
 64. Umsatz 1000000
 65. Umsatz 1000000
 66. Umsatz 1000000
 67. Umsatz 1000000
 68. Umsatz 1000000
 69. Umsatz 1000000
 70. Umsatz 1000000
 71. Umsatz 1000000
 72. Umsatz 1000000
 73. Umsatz 1000000
 74. Umsatz 1000000
 75. Umsatz 1000000
 76. Umsatz 1000000
 77. Umsatz 1000000
 78. Umsatz 1000000
 79. Umsatz 1000000
 80. Umsatz 1000000
 81. Umsatz 1000000
 82. Umsatz 1000000
 83. Umsatz 1000000
 84. Umsatz 1000000
 85. Umsatz 1000000
 86. Umsatz 1000000
 87. Umsatz 1000000
 88. Umsatz 1000000
 89. Umsatz 1000000
 90. Umsatz 1000000
 91. Umsatz 1000000
 92. Umsatz 1000000
 93. Umsatz 1000000
 94. Umsatz 1000000
 95. Umsatz 1000000
 96. Umsatz 1000000
 97. Umsatz 1000000
 98. Umsatz 1000000
 99. Umsatz 1000000
 100. Umsatz 1000000





Pakize Hakan

HAVUÇLU BROKOLİ



4 kişilik

500 gram havuç

400 gram brokoli

500 gram karnabahar

250 gram haşlanmış dana eti

Yeteri kadar su

2 diş dövülmüş sarımsak

1 su bardağı sebze suyu

Tuz, karabiber

Üzeri için:

1 çay bardağı rendelenmiş

kaşar peyniri

HAVUÇLARI temizledikten sonra ortadan ikiye kesin ve verev doğrayın. Tencereye alıp, üzerini geçecek kadar su ekleyin. 5 dakika pısrıp çiçeklerine ayrılmış brokoli ve karnabaharı katın. 5 dakika daha pısrıdıktan sonra (sebzeler toplam 10 dakika pişecek) tencereyi ocaktan alın. Suyunu süzün ve daha sonra kullanmak üzere kenara alın. Sebzelerin yarısını hafif yağlanmış fırın kabına yerleştirin ve üzerine dilimlenmiş eti koyun. Kalan sebzelerle üzerine tamamen kapatın. Sebze suyundan 1 su bardağı alın ve içine sarımsak, tuz, karabiber ekleyip karıştırın. Bu suyu sebzelerin üzerine gezdirin ve rendelenmiş kaşar peyniri serpin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 20-25 dakika pişirin. Sıcak olarak servis yapın.





Sağlığa faydaları...

- Görme gücünü artırır ve gözleri dinç tutar
- Havuçta bulunan beta karoten, kötü kolesterolü düşürürken iyi kolesterolü yükseltir
- Böbrek ağrılarını iyileştirir
- Sindirimi kolaylaştırır
- Gaz sokturucu özelliği vardır
- İdrar artırır, kan yapar, şeker keser
- Sarılık hastalığında ve bağırsak bozukluklarında tedavi edici olarak kullanılır
- İçerdiği yüksek lif oranıyla kabızlığa karşı etkilidir
- Karaciğerin safra salgılamasına yardımcı eder
- Havuç bazı gıda zehirlenmelerini önler
- Ağzıda bulunan bakterileri temizleyerek diş sağlığını korur
- Düzenli olarak havuç yemek mide üzerine karşı koruma sağlar
- Güçlü antioksidanlar çeren havuç, yaşlanmanın ciltte görünen etkilerini geciktirir

HAVUÇ ÇORBASI



- 6 kişilik
- 4 adet havuç
- 1 çay bardağı yeşil mercimek
- 2 dal kereviz sapı, 2 diş sarımsak
- 1 dal biberiye
- 1 adet defne yaprağı
- Yeteri kadar su
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1 adet soğan
- 1 su bardağı süt, tuz, karabiber

Üzeri için: 2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 adet küçük boy havuç
2 dal kereviz sapı

1 HAVUÇLARI temizledikten sonra küp şeklinde doğrayın ve bir kenara alın. Yeşil mercimek, sarımsak, biberiye ve defne yaprağını bir tencereye alıp, üzerine 2 parmak geçecek kadar su ekleyin. 20 dakika pişirdikten sonra mercimeği süzün. İçinden sarımsak, biberiye ve defne yaprağını çıkarın.

2 Başka bir tencereye aldığımız zeytinyağında yemeklik doğranmış

soğanı kavurun. Küp doğranmış havucu ekleyin ve kısık ateşte 5 dakika daha kavurmaya devam edin. Sütü yavaşça ilave ederken bir yandan da hızlıca karıştırın. Mercimek, kıyılmış kereviz sapı ve süzdüğünüz suyu ilave edin. Tuz ve karabiberini ayarlayın. 20 dakika pişirdikten sonra blenderden geçirin.

3 Üzeri için tavaya aldığımız zeytinyağında küp doğranmış havuç ve kıyılmış kereviz sapını 2-3 dakika kavurun. Çorbanın üzerine gezdirerek servis yapın.

HAVUÇLU PİLAV



4-6 kişilik

2 adet havuç

1 su bardağı siyah pirinç

2 çorba kaşığı tereyağı

3-4 çorba kaşığı zeytinyağı

1 adet soğan, tuz, karabiber

1 su bardağı haşlanmış yeşil mercimek

Yeteri kadar sıcak su

BİRLİKTE tencereye aldığınız tereyağı ve zeytinyağını kızdırıp, ince kıyılmış soğanı 1-2 dakika kavurun. Üzerine yikanıp suzlanmış siyah pirinçi ekleyip 1-2 dakika daha kavurmaya devam edin. Küp doğranmış havucu katın ve 2 dakika daha kavurduktan sonra tuz ve karabiber ilave edin. Üzerine 3 su bardağı sıcak su ekleyip ve tencereyi

kapakını kapatıp önce harlı sonra kısık ateşte siyah pirinç, yumuşayana kadar (siyah pirinç beyaz pirinçe göre daha fazla su çekeceği için suyu a. almışsa sıcak su ekleyerek) pişirin. Haşlanmış yeşil mercimeği katın ve 5 dakika daha pişirip ocaktan alın. Pılavı çatalla karıştırın ve kapakı kapalı olarak 10 dakika demlenmeye bırakın



BESİNLER VE KALORI

Kalori	42
Protein	1,1 gram
Karbonhidrat	9,7 gram
Lif	1 gram
Yağ	0,2 gram

MINERALLER

Fosfor	36 mgr
Kalsiyum	37 mgr
Demir	0,7 mgr
Potasyum	341 mgr
Sodyum	47 mgr
Magnezyum	23 mgr

VİTAMİNLER

A vitamini	11.000 IU
B1 vitamini	0,06 mgr
B2 vitamini	0,05 mgr
B3 vitamini	0,6 mgr
B6 vitamini	0,15 mgr
C vitamini	8 mgr
E vitamini	0,6 mgr
Folik asit	7,6 mcgr



HAVUÇLU MİLFÖY



6 kişilik

2 adet havuç

6 adet milföy hamuru

2 dal taze soğan

2 çorba kaşığı zeytinyağı

2 su bardağı su

1 su bardağı beyaz peynir

1 su bardağı lor peyniri

1-2 çorba kaşığı rendelenmiş

kaşar peyniri

10 dal maydanoz, tuz, karabiber

Üzeri için: 1 adet yumurta sarısı
1 çorba kaşığı krema

1 BİR tencereye aldığınız zeytinyağında küp doğranmış havuç ve kıyılmış taze soğanı 1-2 dakika kavurun. 2 su bardağı suyu katıp, havuç, yunuşayana kadar pişirin ve ezerek püre haline getirin. Aynı bir kasede beyaz peynir, lor ve kaşar peynirini çatalla ezip havucun içine katın. Kıyılmış maydanoz, tuz ile karabiber ilave edin ve tüm malzemeyi karıştırın.

2 Milföy hamurlarını oda sıcaklığında 5 dakika bekletip yumuşamalarını sağlayın. Hamurları düz

bir zeminde elimizle hafifçe açarak genişletin. Geniş kısmına havuçlu iç harçtan koyun ve rulo şeklinde sarın. Diğer milföy hamurları ve havuçlu iç harç bitene kadar aynı işleme devam edin. Hazırladığınız ruloların üzerine nemli bir bezle örtün ve buzdolabında 1 saat bekletin. Dolaptan çıkardığınız ruloları 1 cm kalınlığında kesin. Kesilmiş kısımları üstte gelecek şekilde hafif yağlanmış veya yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisine yerleştirin.

3 Üzeri için derin bir kapta yumurta sarısı ve kremayı çırpıp fırça ile rulolara sürün. Önceden ısıtılmış 160 derece fırında kızarana kadar pişirin.

HAVUÇLU VE BADEMLİ TART



6 kişilik

- 1 su bardağı rendelenmiş havuç
- 1 su bardağı toz badem
- 2 su bardağı un
- 1 adet yumurta
- 2 adet yumurtanın akı
- 200 gram oda sıcaklığında tereyağı
- 1 Türk kahvesi fincanı tozşeker
- 2 Türk kahvesi fincanı portakal reçeli, tuz
- 1 çay kaşığı kabartma tozu

Üzerine-

Yarım su bardağı file badem

Süslemek için: 1 adet havuç

1 YOGURMA kabına bir buçuk su bardağı un, 1 adet yumurta, küp doğranmış tereyağı, yarım su bardağı toz badem, yarım Türk kahvesi fincanı tozşeker ve bir tutam tuzu alın. Tüm malzemeyi özlense kadar yoğurun ve üzerini nemli bir bezle örtüp buzdolabında 1 saat dinlendirin

2 Hamuru 5 cm kalınlığında açın ve 18 cm çapındaki yağlanmış tarti kalıbına yerleştirin. Üzerini çatalla delin ve önceden ısıtılmış 170 derece fırında 10 dakika pişirip, soğumaya bırakın

3 Soğuyan tart hamurunun üzerine portakal reçelini yayın. Derin bir kasede kalan yarım Türk kahvesi fincanı tozşeker, bir tutam tuz ve 2 adet yumurta akını köpük kıvamına gelene kadar çırpın. İçine kalan yarım su bardağı toz badem, yarım su bardağı un, kabartma tozu ve havucu ilave edip aşağıdan yukarı doğru karıştırın

4 Reçel döktüğünüz tart hamurunun üzerine yayın ve spatula ile üzerini düzeltin. En üste file badem serpin ve önceden ısıtılmış 170 derece fırında 20 dakika pişirin. Daha sonra fırından alın ve ılınmaya bırakın. Üzerini ince dilimlenmiş havuç ile süsledikten sonra dilimleyerek servis yapın

Kırmızı ŞİFA

Kırmızının enerjisini üzerinde taşıyan sebze ve meyveler, doğanın bize sunduğu en özel nimetlerdendir. Bu sebze ve meyveler antioksidan özelliklerinin yanı sıra içerdikleri likopen ve vitaminler sayesinde de tam bir sağlık deposudur. Ulus Tepe Majeur Restoran ve Bar Şefi Bayram Koçkurt, mucizevi kırmızı sebze ve meyvelerle gün boyu zinde kalmanızı sağlayacak leziz içecekler hazırladı.

Elmalı pancar suyu (4 kişilik)

3 adet kırmızı elma 4 adet kırmızı pancar
1 adet havuç 2 adet limonun suyu
2 çorba kaşığı esmerşeker
Yarım çay kaşığı toz zencefil

Bardakların ağız kısmını batırmak için
Limon ve esmerşeker

ELMA, pancar ve havucu bol suyla yıkayıp süzün. Elmanın çekirdek ve sap kısımlarını alın. Pancar ve havucun kabuklarını soyup, ırice doğrayın. Elma, pancar ve havucu katı meyve sıkacağından geçirip suyunu çıkarın. İçine limon suyu, esmerşeker ve zencefil katıp, karıştırın. Derince bir kaba esmerşeker dökün ve bardağın ağız kısımlarını önce limona sonra şekere batırın. Elmalı pancar suyunu bardaklara paylaştırarak servis yapın.

Nar suyu (4 kişilik)

- 4 adet nar • 2 adet kırmızı limon
- 1 adet limonun suyu • Bir miktar tuz
- Süslemek için: Limon, nar, nane

Biri ortadan ikiye kesin ve keşni çıkarın. Başka bir sıkma yöntemi olarak, keşni arasında bıçakla küçük bir delik açın ve keşni keşni arasında narı sıkarak açtığınız delikten suyu sıkarak sıkın. Narı sıkıktan sonra suyu keşniye alın ve derin bir kaseye alın. İçine sıkma yöntemiyle sıkılan limon suyunu ilave edin. Limon suyu ve zardana ekleyerek mabemeyi karıştırın. Zardana ile doldurarak süsleyin. Zardana ile süsleyerek sunun.



Orman meyveli smoothie

(4 kişilik)

- 200'er gram yaban mersini, ahududu, frenk üzümü ve böğürtlen
- 100'er gram çilek ve dag çileği
- Yarım litre süt
- 8 çorba kaşığı yogurt
- 11 yaprak nane • 6 adet buz küpü

BOİ: suda yıkadığımız meyveleri salata kurutucusunda kurutun. Çileklerin sap kısımlarını çıkarın ve ikiye kesin. Yaban mersini, ahududu, frenk üzümü taneleri, böğürtlen, çilek ve dag çileğini blendera alın. Süt, yogurt, nane yaprakları ve buz ilave edin. Tüm malzemeyi blenderden geçirin ve bardaklara pay edin. Fazla bekletmeden servis yapın.



Bitkî çayı (4 kişilik)

- 1 çorba kaşığı kurutulmuş kuşburnu
- 1 çorba kaşığı kurutulmuş hibisküs
- 1 çorba kaşığı kurutulmuş tropikal meyve karışımı
- 2 adet çubuk tarçın • 5 adet karanfil
- 1 litre su (kışın sıcak, yazın soğuk)
- 4 su bardağı su • Bal

1. Kurutulmuş kuşburnu, hibisküs, tropikal meyve karışımı, çubuk tarçın ve karanfilleri suya atarak kaynatın. 2. Kaynadıktan sonra 5 dakika daha kaynatın. 3. Süzgeçle süzün. 4. İsteğe göre bal ekleyip servis yapın.





YILIN EN BÜYÜK İNDİRİMİ

7 SAYI FİYATINA 12 SAYI
5 SAYI HEDİYE!

Son Tarih 31 Aralık 2016



~~₺118,8~~ **₺69,3**



~~₺144~~ **₺84**



~~₺144~~ **₺84**



~~₺84~~ **₺49**



~~₺99~~ **₺52,5**



~~₺84~~ **₺49**



~~₺144~~ **₺84**



~~₺118,8~~ **₺69,3**



~~₺144~~ **₺84**



~~₺118,8~~ **₺69,3**

1 yıllık aboneliğiniz boyunca fiyat artışlarından etkilenmeyin - 6 taksit imkanından faydalanın

- Derginiz kargo ile iş veya ev adresinize imza karşılığında teslim edilecektir.





Mutfaktaki yeni güç

Lezzetli çorbalar soslar ve smoothie ter hazırlamanın sırrını en iyi karışım sağlama makinesi Electrolux Masterpiece Series Smoothie Blender ES69300 tasarımı ve kullanım kolaylığı sağlayan teknolojik özellikleri ile mutfak severlerin yeni yardımcısı oluyor

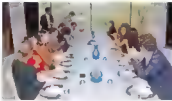


Çocuklar temiz bir dünya çizdi

Türkiye'nin köklü markalarından Pnl, temiz bir geleceğe katkıda bulunmak üzere, Darüşşafaka Eğitim Kurumlarında "Temiz Bir Dünya" konulu resim yarışması düzenledi. Pnl yarışmayı kazanan çizmeleri de ambalajlarına taşıdı

Gurme ürünler serisinden chia

Aztekler ile Mayalar tarafından da kullanılan çok önemli bir besin ve enerji maddesi olan chia. Yayla Bax yayla sayesinde tekrar mutfaklarda "Vücudun yağ profilini düzenleyen chia, kalsiyum, magnezyum potasyum demir fosfor ve selenyum yönünden zengin bir kaynak



Büyümeye devam

Evde tüketim sektörünün 2016 yıl sonunda %18 ve %25 arasındaki bir oranda daralması beklenirken, Türkiye'de faaliyetlerini 20 yılını kutlayan Nestlé Professional yıl başında hedeflediği %16'lık büyüme oranına ulaştı

Tohumlar geleceğe aktarılıyor

Ata tohumlarını yaşatmak, sağlıklı ürün ve adil üretim desteklemek adına 4. su gerçekleştirilen Şile Yeryüzü Pazarı Tohum Tohumu yarışması Türkiye'nin dört bir tarafından yoğun ilgi vardı. Şenliğe çok sayıda sivil toplum kuruluşu üretici ve tohum sahibi katıldı



Artık cam şişede

Mado, soğuk içeceklerin vazgeçilmez şifalı lezzetli salebi artık cam şişelerde tüketilebilir. Beğenilerine sunuyor. Sadece lezzet kaynağı değil aynı zamanda sağlıklı deposu da olan salep tüm Mado'lar da satılıyor



Lezzetin tatlı sırrı

Saray Muhallebicisi, el emeği ve ustalıkla hazırladığı doğal ürünlerini 80 yıldır aynı lezzetle sunmaya devam ediyor. Orjinal tariflerine sadık kalarak katkı maddesi kullanmadan hazırlanan tatlılar günlük olarak istisnai marifetleriyle herinden çikarık meraklılarıyla buluşuyor

Mevsimi geldi portakalbahçem.com, Antalya Finike'de bulunan portakal bahçelerinde yetiştirilen portakal, mandalina, limon, greyfurt, bergamot ve nar gibi meyveler ve bunlardan hazırlanan reçel ve marmelat ari birlikle evinize ulaştırıyor



Sağlıklı beslenmek isteyenler ve damak tadını düşünenler için çözüm sunar Sağlıklı Lezzetler. Dişçi Ulusoy'un sunumlarıyla özel bir davet düzenledi. Davete katılan Prof. Dr. Murat Baş da konuklara formda kalmanın yollarını anlattı



Mutfaklar şenleniyor

Türkiye'nin en büyük thal mutfak markası Nolte Küchen ve Almanya'nın ilk ve tek el yapımı mutfak markası Zeyko Küchen Etikler de German Home Stud. o adında ortak bir mağaza açtı

Ahşabın yalın şıklığı

Doğanın yalın güzelliğinden ilham alan Enez Serisi pratik çözümler sunarak banyolar metropol insanının ruhuna dokunan yaşam alanlarına dönüştürüyor. Orka Enez, 4 farklı renk alternatif ve farklı ölçüler ile tüm banyolara uyum sağlıyor



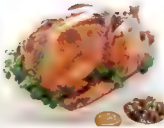
Konforlu yaşam alanları

Ev ve işyerlerinde açılır kapanır mekanizmalar için otomatik sistemler ve motorlar geliştirilen Somfy, tüm iç mekanlar için stor perde katlama, perde ve aluz türlerinin motorla donatılarak konforlu yaşam alanları sunuyor



Doğal ürün sepetleri

Yılbaşında keyifli ve öze, hediyeler vermeyi sevenler için uç değişik boyda hediye sepeti hazırlayan Delimont sevdi kızın doğa ürünleri ile mutlu olmayı tercih edenlere fark, alternatifler sunuyor.

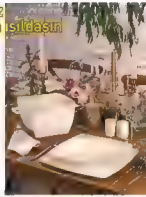


Banvit ürünleri kapınızda

Yılbaş sofranızı ziyafetle çevrecek tüm Banvit ürünleri artık bir tık la kapınıza geliyor. 100 den fazla Banvit ürünü ile hizmet veren banvitburada.com ise sınırsız sadece İstanbul, Ankara ve İzmir de hizmet veriyor.

Sofralarınız Korkmaz'la sıldasın

Korkmaz n 86 parçadan oluşan Bone 'se'ction Yemek Takımı, kare tasarımı ve şıklığı ile yeni yıl sofralarınıza şıklığı katıyor. Ürün özel hazırlanan porselen hamur, sayesinde standart porselenlerden çok daha dayanıklı olmasa da leone çıkıyor.



Yeni yıla kırmızı enerjisi

Lezzetli yemekler pişirmenize ve sunmanıza eşlik eden Emsan, yılbaşı sofraları için kırmızı renkli şık tasarım ürünler sunuyor. Emsan'ın Duracast Tencere Set ve Anadolü Yemek Takımı da kırmızının enerjisini yeni yıl sofralarına taşımanızı sağlıyor.



Mutfakta harikalar yaratın

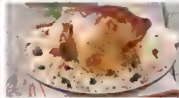
Beko, mutfakta vakit geçirmekten keyif alan sevdikleriniz için yılbaşına özel ve birbirinden farklı seçenekler sunuyor. Beko bulaşık makinesi ve Gökkuşluğu Serisi küçük ev aletleri, şıklıkları ile de göz dolduruyor.

Yılbaşı ışıltısı

Papia Yılbaşı Peçete Sensi yıla başı sofralarınıza şıklık arayanlara birbirinden güzel alternatifler sunuyor. Papia Yılbaşı Peçete Sensi'nde dore, lame, yeşil ve kırmızı ağırlıklı renkler bulunuyor.



Yeni yıl, yeni umutları yeni heyecanları ve mutlu başlangıçları beraberinde getirir. Yılbaşı sofraları ve yeni yılın ilk kahvaltısı da bu düşünceyle hazırlanır. Polonez, sucuklu pastırma, salamdan lüme etlere kadar geniş ürün yelpazesi ile yılbaşı sofralarına ve yeni yılın ilk kahvaltılarına lezzet katıyor.



Nefis tarifler

Profilo Dayanıklı Ev Aletleri 2017 yılını nefis bir yılbaşı sofrası ile karşılamak isteyenler için özel tarifler hazırlamanıza olanak veriyor. Profilo Gurme Piliç, yılbaşı sofralarının vazgeçilmez tavuk ve hindiye özel aparatları sayesinde çevirme yöntemiyle pişiriyor.

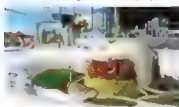
..av, yenilikçi cam ürünleri ile yılbaşı sofralarınıza renklendiriyor. Gold, kırmızı ve yeşil rengi camla buluştuğunuz ..av, yeni yıl ruhunu yansıtan birbirinden şık tasarımları ile sofralarınıza şenlendiriyor.

Şık tasarımlar



Yepyeni münü

Kışla birlikte münüsünü yenileyen Frank e stanbu kış kışmasın tatlıları farklı yorumlarla bambaşka lezzetlere dönüşüyor. Beşinci yılını dolduran Frank e stanbu yemeklerin yanı sıra manzarası ve müziği ile de dikkat çekiyor.



En tatlı yeni yıl sürprizleri

Cakes & Bakes, yılbaşına özel kurabiye ve muffinlerle 2017 yıl tatlılarıyla karşılamaya hazırlanıyor. Birbirinden şık yılbaşı temalı mutfak gereçleri ve hediye seçenekleri de satış noktalarında siz bekliyor.



Viyanas esintisi Cafe Wien'de...

Cafe Wien, yeni yıl Avusturya Mutfağına özgü schnitzel, bratwurst, Macar Gulaşı, tatlı ve özel içeceklerin yer aldığı menü ile es geçmeye karşılıyor. www.cafewien.com

Dünyadaki bakliyat fiyat artışı
değerlendirilen Reis Gıda Yönetim Kurulu
Başkanı Mehmet Reis, bir kâğıt olarak
bakliyat ekili alanları genişletip verimliliği
artırmanın yolunu aramak konusunda
çiftçilere yardıma bulundu.

Kəpəyə təşmü deyət yemək səvəsi. Ral nərə
qunux a məniz qereken xal en m klanı
be n ey p d yit yeyen gadu m chend x ve
se ler qozel m de hazı r n an qum e deyət
p yit en n x a c m x x a d d a j e t y o r



Cosmopolitan Bride

K.S. 2016-2017 saygı
yine dopdola Dünya
podyumlarından
favori tasarımların
kültür modacıların
K.S. sezonunda
üzeri öneriler
düğün detoks ve
bölümleri öneriler
gelin adaylarının
bu öze göre
hazır enmağın
kokuşu favor



Yasa ve
sistemes pek
sergide kalın
seramik sanatı s
Aşutman nın
icatından 2003
ında İstanbul
Kuşyaka'nda
Kuşan Camiinde
Kuşan ve Sanat
Kuşyaka'nda
Kuşan
marak, varna
eğitiler verilmek
toplular için de
a nabilir



Pisgime ve Musluklu'da ellerinin ondan gelen
sımarından Tefi, buşu bşu dınyada 60 ne
vayın kuluyor. Türkiye'de 20 yıldır evde
kalan oğlan Tefi, deşim gününü Mukelle
Karakov'da izlenimden davetle kulad.



Şişecam Topuluğu ve Ataşehir Belediyesi "Camın İçin Cam" projesi ne imza atarak, cerenköy semti pazarında camın geri dönüşümü için 1000 adet kâğıt çekmek için tezgah kurdu.



Tüm dünyanın hardal, klasığı olan Maile Original Dijon Hardal, eşlik ettiğ her türlü ete ozer bir lezzet katıyor. Düşün ki, or 5 kile de dikkat çeken Maile hardalın 1 çorba kasığ da yalnızca 10 kalori içeriyor.



Türkiye'nin ezze miyve eri n yoreleri nson
top ayg dıyord an, meye suyu zman dı
e tresten tresten a zı tı tı tı
güneşin ESAM Buska vıd u Basaran t
nıder gıde bus nrennı tı an n kat mı a
key t k e wı k hı p a n zı a tı



Hafif kavrulmuş Akdeniz bademinin suyla karıştırıldan hazırlanan Alpro Badem İçeceği'nin lezzetli, taze ve sağlıklı çay, kahve ya da smoothie ile lezzetli içecekler haline getirebilirsiniz.



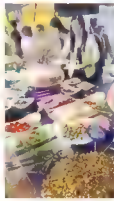
Hipp Bebek B skuvisi, organ k tahillardan gelen sig k ve ezzetli ver üretim teknikler ve buleştirarak yere market ve eczanelerde yerini aldı. Hipp Bebek B skuvisi, nin kolay tutuş ve ufalanmayan yapısı bebek er n biskuvini kolayca yriebilmes ne olanak sağlar.



Flaka nı mara anı vaxted kərlərim Zubu
yığatmaına kəddən Zubu ku anı ar artı
She der vaxt arı kərlərindən nıdən
odeme yapib yor yırkə nı bı odeme
altıv pı arı nı Payce, bırlı ç e h a l a g e ç e n
bı o e k t r o n o p e r a t o r d e n b a ğ ı m ı z o b r a k t ı m
Zub u k u d a n c ı y e r a r a n a b y ı r



Metro Toplantı:
Market ara
sponsorluğunda
düzenlenen dünyanın
en prestijli alışveriş
alışması. Çünkü
Or Türkiye'de bu
hayata geçirilen
düzenleme ile
Müşteriler Dostları
Derneği'nin projesi
Anadolularca destek
Etkinlikler için her
kayıp anı olacak



Sürpriz hediyeler

Movenpick Hotel İstanbul, yeni yıl alışverişini renklendirmek, iş arkadaşları ve dostlarına ayrıcalıklı bir hediye vermek isteyenler için ev yapımı trüf çikolatalar, Noel kurabiyeleri, drajeler ve daha birçok sürpriz hediye den oluşan yılbaşı sepetleri hazırladı.



Mutlu bir başlangıç

Yeni yıla Burgu & Tango Arjaan by Rotana'da, baş aşçı Rafet İnce'nin elinden çıkma özel lezzetler, gece boyunca devam edecek ödüllü çekilişler ve eğlenceli şovların eşliğinde mutlu bir başlangıç yapabilirsiniz. Tel: [0216] 500 77 77

Yeni yılda Maori kültürü ile tanışın

Renaissance İstanbul Polat Bosphorus Hotel, yılbaşını Yeni Zelanda yerlileri Maori Kabilesi'nin kültüründen yola çıkarak hazırladığı dekorasyon öğeleri ve Maori Mitolojisine uygun olarak hazırlanan münüsü eşliğinde karşılıyor. Tel: [0212] 340 70 39



Alternatif lezzetler

Yılbaşı gecesine farklı bir yaklaşım sunan Sandal Balık'ın yeni yıl münüsünde balık mantısı, balık simit, balık köftesi, balık böreği, okyanus lokumu, kemik üstü levrek gibi lezzetler bulunuyor. www.yenikoysandalbalik.com.tr



Yılbaşı masalı Serafta

Efsane Anadolu lezzetlerini yörelerinden getirilen malzemelerle hazırlayan Seraf'ın yılbaşı için hazırladığı geleneksel hindi dolmasını tek bir günle tadabileceğiniz gibi eve de sipariş edebilirsiniz. Tel: [0212] 445 55 05

Vogue'da keyifli bir gece

Büyüleyici şehir manzarasını lezzetli yemekler ve özeli servis ile biraraya getiren Vogue, yeni yıl için misafirlerine özenle hazırladığı yılbaşı münüsünün yanı sıra alacarte menü seçeneği de sunuyor. Tel: [0212] 227 44 04



Sıradışı sofralara

Türk ve Peru lezzetlerinin yanı sıra özel alternatifler de sunan İoki Catering, kurumsal ve bireysel hizmetleri ile davetleri görsel şölene dönüştürüyor.



Ay boyunca yılbaşı münüsü

Ünlü şef Tom Aikens'in "İngiliz brasserie" konseptiyle hizmet veren restoranı Tom's Kitchen İstanbul, yılbaşı için hazırladığı özel münüsünü tek bir günle sınırlamayıp Aralık ayı boyunca lezzetseverlere servis edecek.

Lezzet yolculuğu

Özgül'ün, içimizi ısıtacak sütlü badem çorbası, dumanı üstünde fırın makarna, yüzlerce yıllık saklı lezzet rokabı Uludağ Kebabı'nın yer aldığı "Kış Münüsü"nü tüm meşhurlarında tadabilirsiniz.



Siparişle hindi

Grand Hyatt İstanbul, 2017 yılını evinde karşılamak isteyenlere özel sipariş hindi hazırlıyor. Otelin deneyimli şefleri tarafından pişirilecek hindiler için siparişler 48 saat önceden alınıyor. Tel: [0212] 368 12 34



Miyabi Sushi & Japanese Grill Bar, yeni yıl birbirinden lezzetli sushi roll, tepanyaki, sashimi ve noodle çeşitleri ile karşılamak üzere sizleri bekliyor. Ayrıca yılbaşı akşamı yapılacak çekilişle 10 kişi 2017 yılında Miyabi'nin misafiri olacak. Tel: [0212] 352 02 22



Narköy'de doğal yılbaşı

Şehir yaşamının karmaşa ve gürültüsünden uzakta yer alan ekolojik turizm merkezi Narköy, yeni yıl doğal lezzetler, yemeyiş bir doğa ve sürpriz etkinliklerle karşılamak isteyenleri bekliyor. www.narkoy.com



çorbalar

- Baharatlı mercimek çorbası s. 47
Balkabaklı karnabahar çorbası s. 35
Bamya çorbası s. 103
Dağ mantarlı çorba s. 26
Havuç çorbası s. 100
Kestane çorbası s. 61
Keşkek çorbası s. 89
Kış çorbası s. 95

deniz ürünleri

- Balık köftesi s. 78
Deniz mahsullü kokoreç s. 76
Fırında palamut s. 96
Jumbo karides mantı s. 77
Kalamar dolma s. 80
Panço s. 79

et yemekleri

- Ankara kapama s. 91
Ankara tava s. 93
Baharat soslu ve narenciyeli tavuk s. 52
Balkabaklı türlü s. 36
Fırında ayvalı portakallı hindi s. 29
Kestane begendili yeşil pırzola s. 19
Kestaneli pilavlı hindi s. 33
Lüle kebabi s. 83
Mandalina soslu hindi s. 62
Süryani usulü içli köfte s. 84
Yufkalı et s. 90

hamur işleri ve pilavlar

- Baharatlı ve yaban mersinli pilav s. 54
Bazlama s. 92
Beyazarı kurusu s. 88
Çıtır pilav s. 20
Havuçlu milfoş s. 102
Havuçlu pilav s. 101
Kayısı bademli pilav s. 62
Otlı pilav s. 26

- Pancarlı kütür krep katları s. 21
Sebze dolgulu baharatlı börekler s. 48

sebze yemekleri ve salatalar

- Baharatlı sebze cipsleri s. 50
Havuçlu brokoli s. 99
İspanaklı rulolar s. 62
Kuskuslu lahana salatası s. 94
Narlı semizotu salatası s. 64
Roka sos eşliğinde kereviz dolması s. 64
Tarator ve narlı salata eşliğinde havuç köftesi s. 30

tatlılar

- Baharatlı ve portakallı çörekler s. 58
Balkabaklı çikolatalı pasta s. 38
Balkabaklı dondurma s. 37
Balkabaklı mini kekler s. 40
Balkabaklı rulo çörek s. 42
Cevizli elma tatlısı s. 96
Çikolatalı ve armutlu ıslak kek s. 28
Glutensiz orman meyveli pasta s. 68
Havuçlu ve bademli tartı s. 103
Havuçlu ve baharatlı kek s. 50
Hurma tatlısı s. 84
Kestane kremalı pasta s. 75
Kütük pasta s. 70
Portakallı balkabağı tatlısı s. 22
Portakallı pasta s. 74
Tarçınlı merceng pasta s. 72
Yılbaşı pastası s. 66

ve diğerleri...

- Aromatik mandalina şurubu s. 48
Bitki çayı s. 107
Elmalı pancar suyu s. 104
Nar suyu s. 105
Orman meyveli smoothie s. 106
Üzüm şırası s. 18

gelecek sayı

2017'nin ilk Sofra'sı

Kış sofraları için mevsim sebze ve meyvelerini kullanarak hazırladığımız doyurucu lezzetler, münü önerileri, tatlıdan tuzluya denenmeye değer tarifler Ocak sayımızda...





GELENEK DEVAM EDECEK!

Süper Lig 5 sezon daha kendi evinde,
LİG TV'de izlenecek! DIGITURK'le devamı gelecek...




PORLAND®

